

Государственное образовательное учреждение
«Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко»
Факультет физической культуры и спорта

Кафедра спортивных игр

СОГЛАСОВАНО
Декан факультета физического
математического
факультета

О.В. Коровый
2022 г.

УТВЕРЖДАЮ
Декан факультета физической культуры и
спорта

В.Ф. Гуцу
2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

на 2024/25 учебный год

Направление

1.01.03.02 «Прикладная математика и информатика»

Профиль

«Системное программирование и компьютерные технологии»

Квалификация

Бакалавр

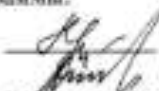
Форма обучения

Очная

2022 ГОД НАБОРА

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями Государственного образовательного стандарта ВО по направлению подготовки 01.03.02 «Прикладная математика и информатика», и основной профессиональной образовательной программы и учебного плана по профилю подготовки «Системное программирование и компьютерные технологии».

Составитель рабочей программы:

Преподаватель		М.А. Мякинина
Старший преподаватель		О.М. Мамков
Преподаватель-стажер		А.В. Захаревич

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры спортивных игр

«19» августа 2022 г. Протокол № 2

Заведующий кафедрой-разработчик спортивных игр

«19» августа 2022 г.  М.Н. Романов, доцент

Заведующий выпускающей кафедрой алгебры, геометрии и МПМ

« » 2022 г.  А.В. Коровая, доцент

1. Цель и задачи освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины «Физическая культура» является: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физических упражнений и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

1. Сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;

2. Понимание социальной значимости прикладной физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;

3. Знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

4. Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;

5. 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 и спорте;

6. Приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;

7. Приобретение студентами необходимых знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки, подготовка к работе в качестве общественных инструкторов и судей;

8. Создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений;

9. Совершенствования спортивного мастерства студентов-спортсменов.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП бакалавриата:

Дисциплина Б1.О.09 «Физическая культура» является дисциплиной части, формируемой участниками образовательных отношений, блока Б1 ОПОП по направлению подготовки 01.03.01 «Прикладная математика и информатика» по профилю подготовки «Системное программирование и компьютерные технологии».

3. Требования к результатам освоения дисциплины

В результате освоения учебной дисциплины Б1.О.09 «Физическая культура» должны быть сформированы следующие компетенции: УК-7.

Категория (группа) компетенций	Код и наименование	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровье сбережение)	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-1 _{УК-7} Знает: как поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. ИД-2 _{УК-7} Умеет использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности. ИД-3 _{УК-7} Владеет навыками и соблюдает нормы здорового образа жизни.

4. Структура и содержание дисциплины

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

Семестр	Трудоемкость, З.е./часы	Количество часов					Форма контроля
		В том числе					
		Аудиторных				СР	
		Всего	Л	ПЗ	ЛЗ		
V	1/ 36	18	8	10	-	18	-
VI	1/ 36	18	8	10	-	18	зачет
Итого	2 /72	36	16	20		36	Зачет

4.2. Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам

дисциплины

№ раздела	Наименование разделов и тем	Всего	Аудиторная работа			СР
			Л	ПЗ	ЛЗ	
1	Теоретические и методические аспекты физического воспитания	16	16	-	-	-
2	Совершенствование технико-тактических элементов в спортивных играх	20	-	20	-	-
3	Методика составления и проведения самостоятельных занятий по физической культуре	36	-	-	-	36
	Итого	72	16	20	-	36

4.3. Тематический план по видам учебной деятельности.

Лекции

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Тема теоретического занятия	Учебно- наглядные пособия
Теоретические и методические аспекты физического воспитания				
1.	1	2	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся.	
2.		2	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	
3.		2	Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	
4.		2	Спорт. Массовый спорт, цели и задачи.	
5.		2	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	
6.		2	Теоретические и методические аспекты физического воспитания обучающихся физико-математического факультета.	
7.		2	Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавров.	
8.		2	Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра.	
Итого по разделу часов		16		

Практические занятия

№ п/п	№ раздела дисциплины	Объем часов	Тема практических занятий	Учебно- наглядные пособия
Совершенствование технико-тактических элементов в спортивных играх				
1.	2	2	Совершенствование групповых тактических действий в защите в волейболе.	Объяснение, показ
2.		2	Совершенствование групповых тактических действий в нападении в волейболе.	Объяснение, показ
3.		2	Совершенствование командных тактических действий в защите в волейболе.	Объяснение, показ
4.		2	Совершенствование командных тактических действий в нападении в волейболе.	Объяснение, показ
5.		2	Совершенствование групповых тактических действий в защите в баскетболе.	Объяснение, показ

№ п/п	№ раздела дисциплины	Объем часов	Тема практических занятий	Учебно-наглядные пособия
Совершенствование технико-тактических элементов в спортивных играх				
6.	2	2	Совершенствование групповых тактических действий в нападении в баскетболе.	Объяснение, показ
7.		2	Совершенствование командных тактических действий в защите в баскетболе.	Объяснение, показ
8.		2	Совершенствование командных тактических действий в нападении в баскетболе.	Объяснение, показ
9.		2	Совершенствование групповых тактических действий в нападении в футболе. (муж) Совершенствование техники ударов по волану в бадминтоне. (жен)	Объяснение, показ
10.		2	Совершенствование групповых тактических действий в защите в футболе. (муж) Совершенствование нападающих ударов в бадминтоне. (жен)	Объяснение, показ
Итого по разделу часов		20		

Самостоятельная работа обучающегося

Раздел дисцип.	№ п/п	Тема вид самостоятельной работы обучающегося	Трудоемкость в часах
Методика составления и проведения самостоятельных занятий по физической культуре			
3	1	Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками. ДЗ	7
	2	Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их коррекции. СИТ	7
	3	Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности. СИТ	7
	4	Методы самоконтроля состояния здоровья, физической подготовленности и физического развития (стандарты, программы, формулы и др.) ДЗ	7
	5	Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. СИТ	8
Итого по разделу часов			36

ДЗ – домашнее задание; **СИТ** – самостоятельное изучение темы

5. Курсовые работы по дисциплине не предусмотрены.

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 экзепл.	Электронная версия	Место размещения эл. версии
Основная литература						
1	Спортивные игры. Техника, тактика и методика обучения. Пед. специальности	Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М	2004	5	1	Кафедра спортивных игр
2	Общая физическая подготовка. Знать и уметь	Гришина Ю.И.	2012	-	1	Кафедра спортивных игр
3	Легкая атлетика	Губа В., Никитушкин В	2006	-	1	Кафедра спортивных игр
4	Физическая культура. Высшее образование	Ю.И. Евсеев	2002	-	1	Кафедра спортивных игр
Итого по дисциплине: 25% печатных изданий; 100% электронных						

6.2. Интернет-ресурсы:

- <http://www.vechnayamolodost.ru/index2.php?idtopmenu=8>

- <http://www.rusmedserver.ru/>
- <http://www.zdobr.ru/>
- Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования (www.fgosvpo.ru).
- <http://www.infosport.ru/minsport/>

6.3. Методические указания и материалы по видам занятий

Дисциплина предусматривает лекцию и практическое занятие. Изучение курса завершается зачетом.

Успешное изучение курса требует активной работы на практических занятиях, выполнения всех учебных заданий преподавателя, ознакомления с основной и дополнительной литературой.

1. Волейбол на уроке физической культуры. Алексеева М.В., Рачук О.И. 2008
2. Экзамен по физической культуре. Алексеева М.В., Лукашова Л.И., 2008

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Материально-техническое обеспечение дисциплины представляет собой: учебные аудитории, стадион, игровые площадки, футбольное поле, силовые комплексы. Мячи: баскетбольные, волейбольные, футбольные, ракетки и воланы для бадминтона, хронометр, рулетка.

8. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

Методические рекомендации для преподавателя

Дисциплина «Физическая культура» играет важную мировоззренческую и методологическую роль в системе подготовки бакалавра.

Программа учебной дисциплины обобщает опыт предшествующей подготовки и опирается на имеющийся у обучающихся уровень общекультурного и физического развития. Преподавание данной дисциплины ставит целью формирование физической культуры личности, обеспечение готовности к социально-профессиональной деятельности, включение в здоровый образ жизни, в систематическое физическое самосовершенствование.

Для достижения этих целей преподаватель должен предусмотреть и решать следующие задачи:

- создание целостного представления о физической культуре общества и личности, ее роли в личном, социальном и профессиональном развитии специалиста;
- усвоение обучающимися основ методических знаний по физической культуре и спорту, обеспечивающих грамотное самостоятельное использование их средств, форм и методов в профессиональной и повседневной жизни;
- формирование осознанной потребности в физическом самовоспитании, самосовершенствовании, здоровом образе жизни;
- воспитание нравственных, физических, психических качеств, необходимых для личностного и профессионального развития;
- приобретение опыта творческого использования деятельности в сфере физической культуры и спорта для достижения жизненных и профессиональных целей.

Методические рекомендации для обучающегося

В результате изучения дисциплины обучающийся должен понимать роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста; знать основы физической культуры и здорового образа жизни; владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных тестов по общей физической и спортивно-технической подготовке); приобрести личный опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для

повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей.

9. Технологическая карта дисциплины

Курс III

группа ФМ22ДР62ПФ1

семестр V- VI

Преподаватель-лектор: преподаватель М.А. Мякина

Преподаватели, ведущие практические занятия: преподаватель М.А. Мякина,

старший преподаватель О.М. Мамков, преподаватель-стажер А.В. Захаревич

Кафедра спортивных игр

Семестр	Трудоемкость, З.е./часы	Количество часов					Форма контроля
		В том числе					
		Аудиторных				СР	
		Всего	Л	ПЗ	ЛЗ		
V	1/ 36	18	8	10	-	18	-
VI	1/ 36	18	8	10	-	18	зачет
Итого	2 /72	36	16	20		36	Зачет

Форма текущей аттестации	Расшифровка	Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов
Посещение лекционных занятий	2 балла за каждое посещенное занятие	0	8
Работа на практических занятиях	Активность на практических занятиях	0	10
Тест №1 по теме «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов»	За каждый правильный ответ 2 балла	0	10
Тест №2 по теме «Социально-биологические основы физической культуры и здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья»	За каждый правильный ответ 2 балла	0	10
Тест №3 по теме «Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности»	За каждый правильный ответ 2 балла	0	10
Тест №4 по теме «Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.»	За каждый правильный ответ 2 балла	0	10
Защита реферата		0	12
Итого количество баллов по текущей аттестации		45	70
Промежуточная аттестация	Зачет	10	30
Итого по дисциплине		55	100