

**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.

«22» 09 2023г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
И.о. Декана факультета «Физическая  
культура и спорт» к.п.н., доцент Трусова О.В.

«29» сентября 2023г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по дисциплине**

**«Физическая культура и спорт»**

на 2023 учебный год

Направление подготовки  
**38.03.01 Экономика**

Профиль подготовки

«Бухучет, анализ и аудит», «Внешнеэкономические связи и  
международный бизнес», «Экономика и менеджмент», «Финансы и кредит»,  
«Налоги и налоговый консалтинг».

квалификация (степень)  
**Бакалавр**

Форма обучения:  
**(очная)**

Год набора **2023**

Тирасполь, 2023 год

Рабочая программа дисциплины **«Физическая культура и спорт»** разработана в соответствии с требованиями Федерального Государственного образовательного стандарта ВО по направлению подготовки 38.03.01 «Экономика», основной профессиональной образовательной программой и учебного плана по профилю подготовки «Бухучет, анализ и аудит», «Внешекономические связи и международный бизнес», «Экономика и менеджмент», «Финансы и кредит», «Налоги и налоговый консалтинг».

---

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

«21» сентября 2023 г., протокол № 1.

Зав. кафедрой-разработчика

«21» сентября 2023 г.



Деркаченко И.В.

Зав. выпускающих кафедр

«21» сентября 2023 г

«Экономической теории и  
мировой экономики» профессор, к.э.н.



/Сенокосова Л.Г.

Зав. Кафедрой «Экономики и  
менеджмента» доцент, к.э.н.



/Смоленский Н.Н.

Зав. Кафедрой «Бухгалтерского учета  
анализа и аудита» доцент, к.э.н.



/Стасюк Т.П.

Зав. Кафедрой «Финансы и  
кредит» доцент, к.э.н.



/Сафронов Ю.М.

## 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.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 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.<br>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<br>в часах | Лек-ии | Учебно-<br>практические<br>занятия<br>(практически<br>е) | Контроль | Самост.<br>работа | Форма<br>итогового<br>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

| №<br>Раздела | Наименование разделов | Количество часов |                      |    |    |    |
|--------------|-----------------------|------------------|----------------------|----|----|----|
|              |                       | Всего            | Аудиторная<br>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<br>дисциплины | Объем<br>часов | Тема лекции                                                                          | Учебно-<br>наглядные<br>пособия |
|------------------------|-----------------------------|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| <i>Легкая атлетика</i> |                             |                |                                                                                      |                                 |
| 1                      | 1                           | 2              | Физическая культура в<br>общекультурной и профессиональной<br>подготовке обучающихся |                                 |
| 2                      | 1                           | 2              | Социально-биологические основы<br>физической культуры                                |                                 |
| 3                      | 1                           | 2              | Основы здорового образа жизни<br>(ЗОЖ) обучающихся. Физическая                       |                                 |

|                         |   |    |                                                                                                   |  |
|-------------------------|---|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|                         |   |    | культура в обеспечении здоровья                                                                   |  |
| 4                       | 1 | 2  | Средства физической культуры в регулировании работоспособности                                    |  |
| Итого по разделу часов: |   | 8  |                                                                                                   |  |
| <b>Спортивные игры</b>  |   |    |                                                                                                   |  |
| 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 |
|-------------------------|--------------------------|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| <b>Легкая атлетика</b>  |                          |             |                                                                                                                                                                                                                                                |                          |
| 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           |                                                                                                                                                                                                                                                |                          |
| <b>Спортивные игры</b>  |                          |             |                                                                                                                                                                                                                                                |                          |
| 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).<br>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).<br>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 |
|-------------------------------|--------------------------|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| <b><i>Легкая атлетика</i></b> |                          |             |                                                                                   |                          |
| 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.                                                        |                          |
| <b>Итого по разделу:</b>      |                          | <b>18</b>   |                                                                                   |                          |
| <b><i>Спортивные игры</i></b> |                          |             |                                                                                   |                          |
| 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       |                          |

|                          |           |  |  |
|--------------------------|-----------|--|--|
| <b>Итого по разделу:</b> | <b>18</b> |  |  |
| <b>ИТОГО:</b>            | <b>36</b> |  |  |

**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 электронной версии |
|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|-------------|--------------------|--------------------|-------------------------------------|
| <b>Основная литература</b>       |                                                                         |                                     |             |                    |                    |                                     |
| 1.                               | Физическая культура для обучающихся по экономическим специальностям     | Гамалицкая Г.М.,<br>Кольцов Д.А     | 2023        | 15                 | +                  | Кафедра ЛАВВСиТ                     |
| 2.                               | Здоровье и физическая культура студента                                 | Бароненко В.А.,<br>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.,<br>Ноур Г.М             | 2010        | 5                  | +                  | Кафедра ЛАВВСиТ                     |
| <b>Дополнительная литература</b> |                                                                         |                                     |             |                    |                    |                                     |
| 1.                               | Гимнастика.                                                             | Под редакцией М. Л. Журавина и М.К. | 2008        | 3                  | +                  | Кафедра ЛАВВСиТ                     |

|                                                                           |                                                         |                                                |      |   |   |                    |
|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------|------|---|---|--------------------|
|                                                                           |                                                         | Меньшикова                                     |      |   |   |                    |
| 2.                                                                        | Легкая атлетика                                         | Жилкин А.И.,<br>Кузьмин В.С.,<br>Сидорчук Е.В  | 2003 | 5 | + | Кафедра<br>ЛАВВСиТ |
| 3.                                                                        | Спортивные игры                                         | Под ред. Ю.Д.<br>Железняк,<br>Ю.М.<br>Портного | 2004 | 3 | + | Кафедра<br>ЛАВВСиТ |
| 4.                                                                        | Теория и методика<br>физического<br>воспитания и спорта | Холодов Ж.<br>К., Кузнецов<br>В. С.            | 2000 | 3 | + | Кафедра<br>ЛАВВСиТ |
| <b>Итого по дисциплине: печатных изданий 50%; электронных <u>100%</u></b> |                                                         |                                                |      |   |   |                    |

## 6.2. Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

1. <http://fizkultura-na5.ru>
2. <http://www.fizkult-ura.ru>

## 7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

| №<br>п/п | Наименование<br>дисциплин в<br>соответствии<br>и с учебным<br>планом | Наименование<br>специализированных аудиторий,<br>кабинетов, лабораторий и пр. с<br>перечнем основного оборудования                                                                                                                                         | Форма владения,<br>пользования<br>(собственность,<br>оперативное управление,<br>аренда и т.п.) |
|----------|----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.       | Физическая<br>культура и<br>спорт                                    | <b>Стадион:</b><br>- беговые дорожки;<br>- сектор для прыжков в длину с разбега;<br>- гимнастический городок.                                                                                                                                              | <b>Аренда</b>                                                                                  |
| 2.       | Физическая<br>культура и<br>спорт                                    | <b>Стадион:</b><br>- открытые площадки для спортивных<br>игр (баскетбол, волейбол, мини-футбол).                                                                                                                                                           | <b>Аренда</b>                                                                                  |
| 3.       | Физическая<br>культура и<br>спорт                                    | <b>Инвентарь:</b><br>- футбольные мячи;<br>- баскетбольные мячи;<br>- волейбольные мячи;<br>- волейбольная сетка;<br>- секундомер, свисток;<br>- кариматы;<br>- гантели;<br>- набивные мячи<br>- скакалки<br>- ракетки для бадминтона и воланы<br>- обручи | <b>Собственность</b>                                                                           |

## **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** – ЭФ23ДР62ВС1, ЭФ23ДР62ФК1, ЭФ23ДР62НН1, ЭФ23ДР62БУ1, ЭФ23ДР62ЭМ1.

**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.09                                                                                                   | 2                          |
| <b>Смежные дисциплины по учебному плану:</b>                                                             |                                                                        |                                                                                                           |                            |
| «Возрастная анатомия и физиология», «Основы медицинских знаний», «Основы безопасности жизнедеятельности» |                                                                        |                                                                                                           |                            |