

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

Факультет физической культуры и спорта

Кафедра легкой атлетики, водных видов спорта и туризма



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

«27» сентября 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

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



«30» октября 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по дисциплине

«Физическая культура»

на 2024/2025 учебный год

Направление подготовки
5.38.03.01. Экономика

Профиль подготовки

«Бухучет, анализ и аудит», «Мировая экономика и международный бизнес», «Экономика и менеджмент», «Финансы и кредит», «Корпоративные финансы и бизнес аналитика»

квалификация (степень)
Бакалавр

Форма обучения:
(очная)

Год набора **2022**

Тирасполь, 2024 год

Рабочая программа дисциплины «**Физическая культура**» разработана в соответствии с требованиями Федерального Государственного образовательного стандарта ВО по направлению подготовки 5.38.03.01 основной профессиональной образовательной программой и учебного плана «Экономика», по профилю подготовки «Бухучет, анализ и аудит», «Мировая экономика и международный бизнес», «Экономика и менеджмент», «Финансы и кредит», «Корпоративные финансы и бизнес аналитика»

Составитель рабочей программы:

Ст. преподаватель кафедры ЛАВВСиТ  Гамалицкая Г.М.

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

«26» сентября 2024 г., протокол № 1.

Зав. кафедрой-разработчика

«26» сентября 2024 г.



Деркаченко И.В.

Зав. выпускающих кафедр

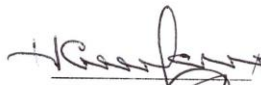
«24» сентября 2024 г

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



/Узун И.Н.

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



Смоленский Н.Н.

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



Стасюк Т.И.

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 студента 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.25 «Физическая культура» 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.

Учебная работа проводится в форме практических и лекционных 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.

Лекционные занятия помогают 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 основе принципов образования в течение всей жизни	ИД УК-6.1. Знает: - основные приемы эффективного управления собственным временем; - основные методики самоконтроля, саморазвития и самообразования на протяжении всей жизни. ИД УК-6.2. Умеет: - эффективно планировать и контролировать

		собственное время; - использовать методы саморегуляции, саморазвития и самообучения. ИД УК-6.3. Владеет: - методами управления собственным временем - методиками саморазвития и самообразования в течение всей жизни.
	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД УК-7.1. Знает: - виды физических упражнений - роль и значение физической культуры в жизни человека и общества - научно – практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек, здорового образа и стиля жизни ИД УК-7.2. Умеет: - применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья психофизической подготовки - использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. ИД УК-7.3. Владеет: - средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

4. Структура и содержание дисциплины

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

Семестр	Трудоемкость в часах	Лек-ии	Учебно-практические занятия (практически е)	Контроль	Самост. работа	Форма итогового контроля
V	36	8	10	-	18	Тех.зачет
VI	36	8	10	-	18	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	Теоретический	34	16	-	-	18
2	Учебно-практический	38	-	20	-	18
	Итого:	72	16	20	-	36

4.3 Содержание раздела «Физическая культура»

№ разде ла	Наименование разделов, тем	Семестр	Количество часов				
			Всего	Аудиторная работа			Внеау д. работа (СР)
				Л	ПЗ	ЛР	
1.	Теоретический раздел						
	1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	5 семестр		2			
	2. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	5 семестр		2			
	3.Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	5 семестр		2			
	4. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	5 семестр		2			
	5. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	6 семестр		2			
	6.Теоретические и методические аспекты физического воспитания студентов экономического факультета	6 семестр		2			
	7. Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавров и специалистов	6 семестр		2			
	8.Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста	6 семестр		2			
2.	Учебно-практический раздел						

	1. Легкая атлетика	5 семестр 6 семестр			4 2		
	2. Волейбол	5 семестр 6 семестр			2 4		
	3. Баскетбол	5 семестр 6 семестр			2 2		
	4. Футбол (мужчины) Бадминтон (женщины)	5 семестр 6 семестр			2 2		
1, 2	Внеаудиторная работа (СР)	5 семестр 6 семестр					18 18
	ИТОГО		72	16	20		36

Самостоятельная работа

№ п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Тема самостоятельного занятия	Учебно-наглядные пособия
1.	1	1	Причины травматизма на занятиях по физической культуре.	
2.	1	1	Меры по профилактике травматизма на занятиях физической культурой.	
3.	1	1	Оказание первой медицинской помощи при травмах (вывихи, растяжения, ушибы, раны).	
4.	1	1	Утренняя гигиеническая гимнастика. Ее значение и правила подбора упражнений.	
5.	1	1	Методика подсчета ЧСС во время выполнения физических упражнений.	
6.	1	1	Виды Олимпийских спортивных игр, краткая характеристика одной из игр.	
7.	1	1	Подвижные игры для развития физических качеств (быстрота, ловкость, гибкость).	
8.	1	1	Бег. Виды бега. Дистанции.	
9.	1	1	Основы техники низкого старта.	
10.	1	1	Основы техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (фазы).	
11.	1	1	Правила подбора упражнений для разминки и основы техники их выполнения.	
12.	1	1	Формы организации ППФП в ВУЗе.	
13.	1	1	Техника эстафетного бега (прохождение коридора, передача эстафетной палочки).	
14.	1	1	Техника бега на средние и длинные дистанции (бег по прямой и по виражу).	
15.	1	1	Упражнения дыхательной гимнастики. Назначение, методики использования, дозировка.	
16.	1	1	Упражнения на гибкость, виды, методика использования, дозировка, особенности выполнения.	
17.	1	1	Основные технические приемы игры в футболе.	

18.	1	1	Раскрыть технику удара по мячу в футболе.	
19.	2	1	Роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста.	
20.	2	1	Факторы, определяющие здоровье человека.	
21.	2	1	Методика развития силы (средства, дозировка, продолжительность отдыха, условия выполнения упражнений).	
22.	2	1	Методика развития быстроты (средства, дозировка, продолжительность отдыха, условия выполнения упражнений).	
23.	2	1	Методика развития гибкости (средства, количество подходов и повторений в одном подходе, условия выполнения упражнений).	
24.	2	1	Методика развития ловкости (средства, условия выполнения упражнений).	
25.	2	1	Методика составления комплексов ОРУ для разминки.	
26.	2	1	Настольный теннис. Правила игры.	
27.	2	1	Бадминтон. Правила игры.	
28.	2	1	Современные популярные системы физических упражнений.	
29.	2	1	Особенности воздействия отдельных видов спорта на организм занимающихся.	
30.	2	1	История возникновения и техника выполнения скандинавской ходьбы	
31.	2	1	Самодиагностика и самоконтроль состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.	
32.	2	1	Основы техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	
33.	2	1	Правила игры в баскетбол (длительность игры; количество периодов и время перерыва между ними; количество игроков в команде на площадке; очки за броски 1, 2, 3, когда и в каком случае засчитывается).	
34.	2	1	Правила игры в волейбол (длительность игры и в каком случае она продлевается; количество периодов; количество игроков в команде на площадке; сколько зон на площадке; с чего начинается игра, за что начисляются очки).	
35.	2	1	Правила игры в мини-футбол (длительность игры и в каком случае она продлевается; количество периодов; количество игроков в команде на площадке; когда пробивается пенальти).	
36.	2	1	Спортивная одежда для занятий физическими упражнениями.	
ИТОГО		36		

Практические (лабораторные) занятия.

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Семестр	Тема практического занятия	Учебно-наглядные пособия
1	2	6	5 5 6	1.Легкая атлетика 1.1. Упражнения для дальнейшего обучения техники бега на короткие дистанции (переход от стартового разбега к бегу). Дополнительное тестирование бег 200 м. 1.2. Дальнейшее обучение технике бега на средние и длинные дистанции. Дополнительное тестирование 12 мин. Тест Купера. 1.3.Дальнейшее обучение технике бега на короткие дистанции (бег по прямой и по виражу)	
2	2	6	5 6 6	2.Волейбол 2.1. Упражнения для дальнейшего обучения технике верхней боковой подачи. 2.2. Упражнения для дальнейшего обучения технике верхней прямой подачи. Упражнение для развития прыгучести. 2.3.Упражнения для дальнейшего обучения технике обманного атакующего удара. Развитие координационных способностей.	
3	2	4	5 6	3. Баскетбол 3.1.Совершенствование техники ведения мяча с низким и высоким отскоком (с изменением направления, с изменением скорости, с поворотом и переводом мяча, с изменением высоты отскока). 3.2.Упражнения для дальнейшего обучения индивидуальных технико-тактических действий без мяча (выход для получения мяча, выход для отвлечения от мяча) и с мячом (розыгрыш – передачи – ведение).	
4	2	4	5 6 5 6	4. Футбол (мужчины) 4.1. Совершенствование техники передач по способу выполнения. Совершенствование технике игры вратаря. 4.2. Совершенствование технике остановки мяча (ногой, с переводом, грудью, головой). Бадминтон (женщины) 4.3 Совершенствование техники ударов по волану (сверху, сбоку, снизу). 4.4 Совершенствование нападающих ударов сверху (высокий далекий, укороченный).	
ИТОГО		20			

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
Основная литература						
1.	Физическая культура для обучающихся по экономическим специальностям	Гамалицкая Г.М., Кольцов Д.А	2023	15	+	Кафедра ЛАВВСиТ
2.	Физическая культура (теоретический курс)	Хорошева Т.А.	2018	-	+	Кафедра ЛАВВСиТ
3.	Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций	Ямалетдинова Г.А.	2014	-	+	Кафедра ЛАВВСиТ
4.	Физическая культура студентов экономического профиля: теория и методика	Арапу Н.Г., Ноур Г.М	2010	5	+	Кафедра ЛАВВСиТ
5.	Здоровье и физическая культура студента	Бароненко В.А., Рапопорт Л.А.	2003	-	+	Кафедра ЛАВВСиТ
6.	Физическая культура	Ляшенко Т.К.	2006	-	+	Кафедра ЛАВВСиТ
7.	Физическая культура	Дашиноорбоев В.Д.	2007	-	+	Кафедра ЛАВВСиТ
8.	Физическая культура студента	В.И. Ильинич	2000	-	+	Кафедра ЛАВВСиТ
Дополнительная литература						
1.	Гимнастика.	Под редакцией М. Л. Журавина и М.К.	2008	3	+	Кафедра ЛАВВСиТ

		Меньшикова				
2.	Легкая атлетика	Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В	2003	5	+	Кафедра ЛАВВСиТ
3.	Спортивные игры	Под ред. Ю.Д. Железняк, 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 и 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	Стадион: -беговые дорожки; -сектор для прыжков в длину с разбега:	Аренда
2.	Физическая культура	Стадион: -открытые площадки для спортивных игр (баскетбол, волейбол, мини-футбол).	Аренда
3.	Физическая культура	Инвентарь: - футбольные мячи; - баскетбольные мячи; - волейбольные мячи; - волейбольная сетка; - секундомер, свисток; - карманы; - гантели; - набивные мячи - скакалки - ракетки для бадминтона и воланы - обручи	Собственность

8. Методические рекомендации по организации изучаемой дисциплины

На практических занятиях по физической культуре 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 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» (72 ч.)

Курс – III. **Группа**–ЭФ22ДР62БУ1, ЭФ22ДР62ФК1, ЭФ22ДР62ЭМ1, ЭФ21ДР62КБ1, ЭФ22ДР62КФ1.

семестр– 5,6

Преподаватели, ведущие занятия: 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	бакалавриат	Б1.О.25	2
Смежные дисциплины по учебному плану:			
«Возрастная анатомия и физиология», «Основы медицинских знаний», «Основы безопасности жизнедеятельности»			