

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 П.У. им. Т.Г. Шевченко



Трусова О.В.

(подпись)

« 30 » сентября 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине

Б1.О.06 «Физическая культура и спорт»

на 2024-2025 учебный год

Направление подготовки:

49.03.01 «Физическая культура»

Профиль подготовки

«Физкультурное образование»

квалификация (степень) выпускника

Бакалавр

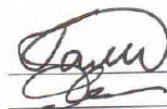
Форма обучения: очная, заочная

набор 2024 года

Тирасполь, 2024

Рабочая программа дисциплины «**Физическая культура и спорт**» разработана в соответствии с требованиями Государственного стандарта ВО по направлению 49.03.01 «Физическая культура», основной профессиональной образовательной программой и учебного плана подготовки «Физкультурное образование».

Составители рабочей программы
 Старший преподаватель
 Старший преподаватель

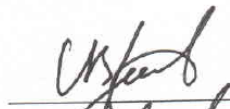


Гамалицкая Г.М.
 Кольцов Д.А.

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры легкой атлетики, водных видов спорта и туризма
 «26» сентября 2024г. протокол № 1.

Зав. кафедрой-разработчика

«26» сентября 2024г.



Деркаченко И.В.

Зав. выпускающей кафедры

«27» сентября 2024 г.



Деркаченко И.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 в повседневно-личностном развитии личности.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП.

Учебная дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к вариативной части профессионального цикла (Б1.О.06).

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»: «Педагогики», «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-1 УК-7 Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.
		ИД-2 УК-7 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 «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
	Трудоемк ость, 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
	Трудоемк ость, з.е./часы	В том числе					
		Аудиторных				Самост. Работы	
		Всего	Лекций	Практ. зан.	Контр.раб		
1	2/72	72	4	4	4	60	зачет
ИТОГО:	2/72	72	4	4	4	60	

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

очное отделение

№ Раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная Работа			СР
			Л	ПЗ	ЛЗ	
1	Легкая атлетика	46	8	14	-	24
2	Спортивные игры	26	8	6	-	12
	Итого:	72	16	20	-	36

Заочное отделение

№ Раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная Работа			СР
			Л	ПЗ.	КР	
1	Легкая атлетика	44	2	2	2	40
2	Спортивные игры	24	2	2	2	20
	Итого:	72	4	4	4	60

4.3 Тематический план по видам учебной деятельности

(отдельные таблицы для лекций, практических (семинарских) занятий, лабораторных занятий и самостоятельной работы обучающихся)

Лекции

Очное отделение

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Тема лекции	Учебно-наглядные пособия
Легкая атлетика				
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		

Заочное отделение

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Тема лекции	Учебно-наглядные пособия
Легкая атлетика				
1	1	2	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся	
Итого по разделу часов:		2		
Спортивные игры				
2	2	2	Спорт. Индивидуальный выбор спорта или система физических упражнений	

Итого по разделу часов:	2		
Итого:	4		

Практические

Очное отделение

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Тема занятия	Учебно-наглядные пособия
Легкая атлетика				
1	1	4	Основы техники спортивной ходьбы: - положение отдельных частей тела во время движения; - техника движения ног, рук, дыхание. - правила соревнований	
2	1	4	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	
3	1	6	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	
Итого по разделу часов:		14		
Спортивные игры				
4	2	2	Использование средств легкой атлетики для развития физических качеств в футболе	
5	2	2	Использование средств легкой атлетики для развития физических качеств в баскетболе	
6	2	2	Использование средств легкой атлетики для развития физических качеств в волейболе	
Итого по разделу часов:		6		
Итого:		20		

Заочное отделение

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Тема занятия	Учебно-наглядные пособия
Легкая атлетика				
1	1	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	
Итого по разделу часов:		2		
Спортивные игры				
4	2	2	Использование средств легкой атлетики для развития физических качеств в спортивных играх	
Итого по разделу часов:		2		
Итого:		4		

Самостоятельная работа

Очное отделение

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Тема самостоятельного занятия	Учебно-наглядные пособия
Легкая атлетика				
1	1	8	Причины травматизма на занятиях по физической культуре.	
2	1	8	Оказание первой медицинской помощи при травмах (вывихи, растяжения, ушибы, раны).	
3	1	8	Правила соревнований и обязанности судей по спортивной ходьбе, бегу на средние и длинные, короткие дистанции.	
Итого по разделу:		24		
Спортивные игры				
4	2	6	Методика подсчета ЧСС во время выполнения физических упражнений.	
5	2	6	Виды Олимпийских спортивных игр, краткая характеристика одной из игр.	
Итого по разделу:		12		
ИТОГО:		36		

Заочное отделение

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Тема самостоятельного занятия	Учебно-наглядные пособия
Легкая атлетика				
1	1	12	Причины травматизма на занятиях по физической культуре.	
2	1	12	Оказание первой медицинской помощи при травмах (вывихи, растяжения, ушибы, раны).	
3	1	16	Правила соревнований и обязанности судей по спортивной ходьбе, бегу на средние и длинные, короткие дистанции.	
Итого по разделу:		40		
Спортивные игры				
4	2	10	Методика подсчета ЧСС во время выполнения физических упражнений.	
5	2	10	Виды Олимпийских спортивных игр, краткая характеристика одной из игр.	
Итого по разделу:		20		
ИТОГО:		60		

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.Н. 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 (PowerPoint):
- 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 102

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

Кафедра: легкой атлетики водных видов спорта и туризма

I курс

Наименование дисциплины / курса	Уровень// ступень 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. количеств о баллов	Максим. количеств 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. количеств о баллов	Максим. количеств о 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 внеауди- торная	Миним. количеств о баллов	Максим. количеств о 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.