

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.

«21» сентября 2023г.

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

«30» сентября 2023г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по дисциплине

«Физическая культура»

на 2023/2024 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 **2021**

Тирасполь, 2023 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.

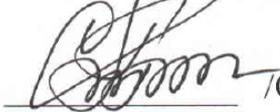
Рабочая программа утверждена на заседании кафедры легкой атлетики, водных видов спорта и туризма

«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 студентов 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 студента, 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. <b>Знает:</b> - основные приемы эффективного управления собственным временем; - основные методики самоконтроля, саморазвития и самообразования на протяжении всей жизни. ИД УК-6.2. <b>Умеет:</b> - эффективно планировать и контролировать

		<p>собственное время;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать методы саморегуляции, саморазвития и самообучения.</li> </ul> <p>ИД УК-6.3.</p> <p><b>Владеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методами управления собственным временем</li> <li>- методиками саморазвития и самообразования в течение всей жизни.</li> </ul>
	<p>УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>ИД УК-7.1.</p> <p><b>Знает:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- виды физических упражнений</li> <li>- роль и значение физической культуры в жизни человека и общества</li> <li>- научно – практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек, здорового образа и стиля жизни</li> </ul> <p>ИД УК-7.2.</p> <p><b>Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья психофизической подготовки</li> <li>- использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.</li> </ul> <p>ИД УК-7.3.</p> <p><b>Владеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</li> </ul>

#### 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)	Контрол	Самост. работа	Форма итогового контроля
V	36	8	10	-	18	Тех.зачет
VI	36	8	10	-	18	зачет
<b>Итого</b>	<b>72</b>	<b>16</b>	<b>20</b>	<b>-</b>	<b>36</b>	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
	<b>Итого:</b>	<b>72</b>	16	20	-	<b>36</b>

#### 4.3 Содержание раздела «Физическая культура»

№ раздела	Наименование разделов, тем	Семестр	Количество часов				
			Всего	Аудиторная работа			Внеаудиторная работа (СР)
				Л	ПЗ	ЛР	
<b>Теоретический раздел</b>							
<b>1.</b>	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			
<b>2.</b>	<b>Учебно-практический раздел</b>						

	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		
<b>1, 2</b>	<b>Внеаудиторная работа (СР)</b>	5 семестр 6 семестр					18 18
	<b>ИТОГО</b>		<b>72</b>	<b>16</b>	<b>20</b>		<b>36</b>

### 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 игры.	
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.	
<b>ИТОГО</b>		<b>36</b>		

### Практические (лабораторные) занятия.

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Семестр	Тема практического занятия	Учебно-наглядные пособия
1	2	6	5 5 6	<p><b>1. Легкая атлетика</b></p> <p>1.1. Упражнения для дальнейшего обучения техники бега на короткие дистанции (переход от стартового разбега к бегу). Дополнительное тестирование бег 200 м.</p> <p>1.2. Дальнейшее обучение технике бега на средние и длинные дистанции. Дополнительное тестирование 12 мин. Тест Купера.</p> <p>1.3. Дальнейшее обучение технике бега на короткие дистанции (бег по прямой и по виражу)</p>	
2	2	6	5 6 6	<p><b>2. Волейбол</b></p> <p>2.1. Упражнения для дальнейшего обучения технике верхней боковой подачи.</p> <p>2.2. Упражнения для дальнейшего обучения технике верхней прямой подачи. Упражнение для развития прыгучести.</p> <p>2.3. Упражнения для дальнейшего обучения технике обманного атакующего удара. Развитие координационных способностей.</p>	
3	2	4	5 6	<p><b>3. Баскетбол</b></p> <p>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).</p> <p>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).</p>	
4	2	4	5 6 5 6	<p><b>4. Футбол (мужчины)</b></p> <p>4.1. Совершенствование техники передач по способу выполнения. Совершенствование техники игры вратаря.</p> <p>4.2. Совершенствование технике остановки мяча (ногой, с переводом, грудью, головой).</p> <p><b>Бадминтон (женщины)</b></p> <p>4.3 Совершенствование техники ударов по волану (сверху, сбоку, снизу).</p> <p>4.4 Совершенствование нападающих ударов сверху (высокий далекий, укороченный).</p>	
<b>ИТОГО</b>		<b>20</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., Кольцов Д.А	2023	15	+	Кафедра ЛАВВСиТ
2.	Здоровье и физическая культура студента	Бароненко В.А., Рапопорт Л.А.	2003	-	+	Кафедра ЛАВВСиТ
3.	Физическая культура	Ляшенко Т.К.	2006	-	+	Кафедра ЛАВВСиТ
4.	Физическая культура	Дашинорбоев В.Д.	2007	-	+	Кафедра ЛАВВСиТ
5.	Физическая культура студента	В.И. Ильинич	2000	-	+	Кафедра ЛАВВСиТ
6.	Физическая культура студентов экономического профиля: теория и методика	Арапу Н.Г., Ноур Г.М	2010	5	+	Кафедра ЛАВВСиТ
<b>Дополнительная литература</b>						
1.	Гимнастика.	Под редакцией М. Л. Журавина и М.К. Меньшикова	2008	3	+	Кафедра ЛАВВСиТ
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.	2004	3	+	Кафедра ЛАВВСиТ

		Портного				
4.	Теория и методика физического воспитания и спорта	Холодов Ж. К., Кузнецов В. С.	2000	3	+	Кафедра 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

№ п/п	Наименование дисциплин в соответствии 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	<b>Стадион:</b> -беговые дорожки; -сектор для прыжков в длину с разбега:	<b>Аренда</b>
2.	Физическая культура	<b>Стадион:</b> -открытые площадки для спортивных игр (баскетбол, волейбол, мини-футбол).	<b>Аренда</b>
3.	Физическая культура	<b>Инвентарь:</b> - футбольные мячи; - баскетбольные мячи; - волейбольные мячи; - волейбольная сетка; - секундомер, свисток; - кариматы; - гантели; - набивные мячи - скакалки - ракетки для бадминтона и воланы - обручи	<b>Собственность</b>

## 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 студентам интегрировать свои знания и умения в целостную систему представлений о здоровом образе и стиле жизни.

Преподавателю следует акцентировать внимание на освоении студентами 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**–ЭФ21ДР62БУ1, ЭФ21ДР62ФК1, ЭФ21ДР62ЭМ1, ЭФ21ДР62КБ1, ЭФ21Др62МЭ1.

**семестр**– 5,6

**Преподаватели, ведущие занятия:** Гамалицкая Г.М.

**Кафедра** «Легкой атлетики водных видов спорта и туризма».

Наименование дисциплины / курса	Уровень// степень 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
<b>Смежные дисциплины по учебному плану:</b>			
«Возрастная анатомия и физиология», «Основы медицинских знаний», «Основы безопасности жизнедеятельности»			