

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

Факультет Физической культуры и спорта

Кафедра спортивных игр

СОГЛАСОВАНО

Директор Физико-технического
института


Д.Н. Калошин
«30» _____ 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета физическая
культура и спорт


О. В. Трусова
«30» 08 2024г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине

Б1.О.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

на 2024/2025 учебный год

Направление:

01.03.02 Прикладная математика и информатика

Профиль:

Системное программирование и компьютерные технологии

Квалификация
бакалавр

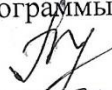
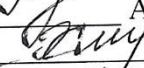
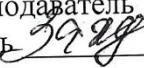
Форма обучения
очная

ГОД НАБОРА 2024

Тирасполь 2024

Рабочая программа дисциплины Б1.О.06 Физическая культура и спорт разработана в соответствии с требованиями Государственного образовательного стандарта ВО по направлению подготовки 01.03.02. Прикладная математика и информатика и основной профессиональной образовательной программы (учебного плана) по профилю подготовки «Системное программирование и компьютерные технологии».

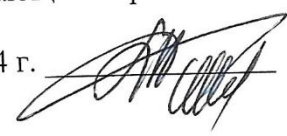
Составители рабочей программы:

старший преподаватель  А. Н. Шишкану
старший преподаватель  О. А. Хмырова
преподаватель  А. В. Захаревич

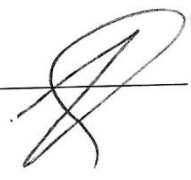
Рабочая программа утверждена на заседании кафедры
спортивных игр

«30» августа 2024 г. протокол № 1

Зав. кафедрой, отвечающий за реализацию дисциплины

«_30_» __08__ 2024 г.  М. Н. Романюк, доцент

Зав. выпускающей кафедрой высшей и прикладной математики и информатики

«30» 08 2024 г.  А. В. Коровай доцент к.ф.-м.н.

1. Цель и задачи освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины Б1.О.06 Физическая культура и спорт 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

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к дисциплинам обязательной части блока Б1 (Б1.О.06).

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
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной, профессиональной деятельности.	ИД УК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.
		ИД УК-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 студентов по семестрам:

Семестр	Трудоемкость, З.е./часы	Количество часов				Форма контроля	
		В том числе					
		Аудиторных			СР		
		Всего	Л	ПЗ			ЛЗ
I	2/72	36	16	20		36	зачёт
Итого	2/72	36	16	20		36	

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	Легкая атлетика.	38	8	12	-	18
2	Спортивные игры.	34	8	8	-	18
	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
Легкая атлетика.				
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	Легкая атлетика - королева спорта. Олимпийцы среди нас.	
Итого по разделу часов		8		
Спортивные игры.				
5.	2	2	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Спортивные игры как средство активного отдыха.	
6.		2	Теоретические и методические аспекты физического воспитания обучающихся физико-математического факультета. Спортивные игры, как неотъемлемая часть процесса физического воспитания.	
7.		2	Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавров. Методика развития физических качеств у студентов физико-математического факультета по средствам спортивных игр.	
8.		2	Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра. Основные правила, сравнительный анализ спортивных игр на примере баскетбол, баскетбол 3х3, волейбол, пляжный волейбол, футбол, мини-футбол, бадминтон с целью ознакомления и дальнейшего выбора для курса «Элективные курсы по физической культуре и спорту».	
Итого по разделу часов		8		
Итого		16		

Практические занятия

Практические занятия				
№ п/п	№ раздела дисциплины	Объем часов	Тема практических занятий	Учебно-наглядные пособия
Легкая атлетика.				
1.	1	2	Техника бега на короткие дистанции. Техника прыжка в длину с места.	Объяснение, показ
2.		2	Комплекс прыжковых упражнений. Техника низкого старта, стартовое ускорение, бег по дистанции, финиширование.	Объяснение, показ
3.		2	Комплекс скоростно-силовых упражнений. Тестирование: прыжок в длину с места.	Объяснение, показ
4.		2	Комплекс упражнений на быстроту реакции. Тестирование: бег 100 м с низкого старта.	Объяснение, показ
5.		2	Совершенствование техника бега по виражу. Техника бега на средние дистанции.	Объяснение, показ
6		2	Дальнейшее обучение технике перемещений в спортивных играх. Тестирование: техника бега на 2000/3000м.	Объяснение, показ
Итого по разделу часов		12		
Спортивные игры.				
7.	2	2	Техника ловли и передачи мяча в баскетболе. Дальнейшее обучение технике ведения мяча.	Объяснение, показ
8.		2	Развитие скоростно-силовых качеств по средствам спортивных игр. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	Объяснение, показ
9.		2	Дальнейшее обучение технике ведения мяча в баскетболе. Дальнейшее обучение игре в защите и в нападении.	Объяснение, показ
10.		2	Совершенствование технико-тактических взаимодействий в защите и в нападении в баскетболе. Совершенствование ранее изученных технических приёмов.	Объяснение, показ
Итого по разделу часов		8		
Итого		20		

Самостоятельная работа обучающегося

Раздел дисциплины	№ п/п	Тема вид самостоятельной работы обучающегося	Трудоемкость в часах
1	1	Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками. ДЗ	6
	2	Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их коррекции. СИТ	6
	3	Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности. СИТ	6
Итого по разделу часов			18
2	4	Методы самоконтроля состояния здоровья, физической подготовленности и физического развития (стандарты, программы, формулы и др.) ДЗ	9
	5	Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. СИТ	9
Итого по разделу часов			18
Итого :			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

	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	-	+	<a "vyssh_ee_professional'noe_obrazovanie"(seriya)="" %d1%ef%ee%f0%f2%e8%e2%ed%fb%e5%20%e8%e3%f0%fb%20%f2%e5%f5%ed%e8%ea%e0.%20%f2%e0%ea%f2%e8%ea%e0.%20%ec%e5%f2%ee%e4%e8%ea%e0%20%ee%e1%f3%f7%e5%ed%e8%ff.(2001).pdf"="" href="http://publ.lib.ru/ARCHIVES/V/">http://publ.lib.ru/ARCHIVES/V/""Vyssh_ee_professional'noe_obrazovanie"(seriya)/%D1%EF%EE%F0%F2%E8%E2%ED%FB%E5%20%E8%E3%F0%FB%20%F2%E5%F5%ED%E8%EA%E0.%20%F2%E0%EA%F2%E8%EA%E0.%20%EC%E5%F2%EE%E4%E8%EA%E0%20%EE%E1%F3%F7%E5%ED%E8%FF.(2001).pdf
2	Энциклопедия физической подготовки	Захаров Е., Карасев А.	2012	-	+	https://sport.webtm.ru/uploads/Sportlit/Fizicheskaya%20podgotovka.pdf
3	Теория и методика обучения базовым видам спорта. Легкая атлетика.	Грецов Г. В., Янковский А. Б.	2014	-	+	http://qweewq.ru:8888/moodle37/pluginfile.php/2290/mod_resource/content/1/102115893_Gretsov.pdf
4	Физическая культура (учебное пособие)	Дзержинская Л. Прохорова И.	2016	-	+	https://docs.vlgr.ranepa.ru/podr/ipc/elizd/%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0%28%D0%92%D0%B5%D1%80%D1%81%D1%82%D0%BA%D0%B0%29.pdf
5	Бадминтон и методика преподавания	Т. Н. Чебан А.Н. Шишкану О. М. Мамков	2023	10	+	http://sport.spsu.ru/images/kafedri/Sig/Posobia/Badminton%20i%20metodika%20prepodavania.pdf
6	Новые физкультурноспортивные виды	Т. Н. Чебан А.Н. Шишкану	2022	10	+	http://sport.spsu.ru/images/kafedri/Sig/Posobia/Ucebnoe%20posobie%20po%20NFSV%SI%202022%20Makinina%20Cheban%20Mamkov%20Didenko%20Samoluk%20Siskanu.pdf
7	Волейбол:ошибки, их причины и методика исправления	А. Н. Шишкану Т. Т. Чекате	2019	7	+	http://sport.spsu.ru/images/kafedri/GiSE/Posobiya/Volejbol%20osibki%20ih%20priciny%20i%20metodika%20spravlenia%202020g.pdf

7.1. Программное обеспечение и Интернет-ресурсы

Разрешено использование интернет источниками официальных сайтов.

7.2. Методические указания и материалы по видам занятий

Дисциплина предусматривает лекции и практические занятия. 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 и спорт» 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 I ФТ24ДР62ПФ семестр I

Преподаватель-лектор: **ст. преподаватель О. А. Хмырова**

Преподаватели, ведущие практические занятия: **ст. преподаватель**

Шишкану А. Н., преподаватель А.В. Захаревич

Кафедра спортивных игр

Семестр	Трудоемкость, З.е./часы	Количество часов					Форма контроля
		В том числе					
		Аудиторных				СР	
		Всего	Л	ПЗ	ЛЗ		
I	2/72	36	16	20		36	зачёт

Форма текущей аттестации	Расшифровка	Минимальное количество баллов	Максималь ное количество баллов
Посещение лекционных занятий	1 балл за каждое посещенное занятие	0	10
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	10
Итого количество баллов по текущей аттестации		45	70
Промежуточная аттестация	Зачет	10	30
Итого по дисциплине		55	100