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

Факультет физической культуры и спорта
Кафедра гимнастики и спортивных единоборств

СОГЛАСОВАНО
Директор ИГУиСГН
Бобкова Е.М.
_____ _____
(подпись) (Ф.И.О.)
«05» 09 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Декан факультета ФКиС
Трусова О.В.
_____
(подпись) (Ф.И.О.)
«30» сентября 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по дисциплине

Б1.О.03 Физическая культура

на 2024/2025 учебный год

Направление
8.51.03.03 «Социально-культурная деятельность»

Профиль
«Социально-культурные технологии в индустрии досуга»

Квалификация
бакалавр

Форма обучения
очная

ГОД НАБОРА 2022

Тирасполь 2024 г.

Рабочая программа дисциплины Физическая культура разработана в соответствии с требованиями Государственного образовательного стандарта ВО по направлению подготовки 8.51.03.03 «Социально-культурная деятельность» и основной профессиональной образовательной программой (учебного плана) по профилю подготовки: «Социально-культурные технологии в индустрии досуга».

Составители рабочей программы

Ст. преподаватель _____ Черниченко И.П.

Ст. преподаватель _____ Диденко А.А.

Ст. преподаватель _____ Чумаков О.А.

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры гимнастики и спортивных единоборств
«6» 09 2024 г. протокол № 2

Зав. кафедрой, отвечающей за реализацию дисциплины

«6» 09 2024 г. _____ Абрамова В.В.

Зав. выпускающей кафедрой «Культуры и музыкального искусства»:
«5» 09 2024 г. _____ Поронюк С.А.

1. Цели и задачи освоения дисциплины Физическая культура

Цель – формирование общекультурных компетенций необходимых для осуществления профессиональной, социальной, физкультурной деятельности, нацеленной на здоровый образ жизни, сохранение и укрепление здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи:

– формирование представлений о роли физической культуры в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;

– формирование знаний научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни,

– овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психических способностей, содействие воспитанию нравственных и волевых качеств личности;

– 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;

– самоопределение в физической культуре формирование потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Физическая культура» включена в базовую (обязательную) часть блока 1 «Дисциплины (модули)» учебного плана по направлению подготовки 8.51.03.03 «Социально-культурная деятельность». Логически, содержательно и методически дисциплина связана с элективным курсом по физической культуре.

3. Требования к результатам обучения по дисциплине:

Изучение дисциплины «Физическая культура» предполагает формирование следующих компетенций:

Категория универсальных 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 Знать: сущность личности и индивидуальности, структуру личности и движущие силы ее развития. ИД УК-6.2 Уметь: выстраивать индивидуальную образовательную траекторию развития; анализировать эффективность, планировать свою профессионально образовательную деятельность; критически оценивать эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата; применять разнообразные способы, приемы техники самообразования и самовоспитания на основе принципов образования в течение всей жизни

		ИД УК-6.3 Владеть: навыками эффективного целеполагания; приемами организации собственной познавательной деятельности; приемами саморегуляции, регуляции поведения в сложных, стрессовых ситуациях.
	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД УК-7.1. Знать: основы и правила здорового образа жизни; значение физической культуры и спорта в формировании общей культуры личности, приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий. ИД УК-7.2. Уметь: вести здоровый образ жизни, поддерживать уровень физической подготовки; проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями и в спортивных секциях с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью; составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью. ИД УК-7.3. Владеть: навыками организации здорового образа жизни и спортивных занятий; способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений и спорта.

4. Структура и содержание дисциплины

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

Семестр	***Трудоем-кость, з. е. / часы***	***Количество часов***					***Форма итогового контроля***
		в том числе					
		аудиторных				***сам. раб.***	
		всего	***лекций***	***практ. зан.***	***лаб. зан.***		
5	1 / 36	36	8	10	-	18	
6	1 / 36	36	8	10	-	18	зачет
Итого	**2 / 72**	**72**	**16**	**20**	-	**36**	

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

№ раз-дела	***Наименование раздела***	***Количество часов***				
		всего	***аудиторных***			***сам. раб.***
			Л	***ПЗ***	***ЛЗ***	

1-4	Теоретический уровень. 1.Основные понятия физической культуры. 2.Средства, методы и принципы построения занятий физическими упражнениями. 3.Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента. 4. Регулирование работоспособности студента в учебном году средствами физической культуры.	16	16	-	-	-
5-6	Практический уровень. 5. Техника базовых физических упражнений (гимнастика, легкая атлетика, спортивные и подвижные игры), ее характеристики. Обучение двигательным действиям. 6. Физические качества и методики их развития. Формы занятий физическими упражнениями.	52	-	16	-	36
7-10	Контрольный уровень. 7. Методика общефизической, кондиционной тренировки для различных категорий занимающихся. 8. Планирование и педагогический контроль в физической культуре. 9. Техника безопасности и предупреждение травматизма при занятиях физическими упражнениями. 10. Соревновательная деятельность. Организация и судейство соревнований.	4	-	4	-	-
Итого		**72**	**16**	**20**		**36**

4.3. Тематический план по видам учебной деятельности

Лекции

№ п / п	*Номер раздела дисциплины*	*Объем часов*	*Тема лекции*	*Учебно-наглядные пособия*
5 семестр				
Теоретический уровень				
1	1	4	Техника безопасности и предупреждение травматизма при занятиях физическими упражнениями. Основные понятия физической культуры.	учебник
2	1	4	Средства, методы и принципы построения занятий физическими упражнениями.	учебник
Итого по разделу часов		8		
6 семестр				
Теоретический уровень				
3	1	4	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента	учебник
4	1	4	Регулирование работоспособности студента в учебном году средствами физической культуры.	учебник
Итого по разделу часов		8		
Итого		**16**		

Практические (семинарские) занятия

№ п / п	*Номер раздела дисциплины*	*Объем часов*	*Тема практического занятия*	*Учебно-наглядные пособия*
5 семестр				
Практический уровень				
1	2	4	Техника базовых физических упражнений (гимнастика, легкая атлетика, спортивные и подвижные игры), ее характеристики. Обучение двигательным действиям.	
2	2	4	Физические качества и методики их развития. Формы занятий физическими упражнениями.	
3	2	2	Методика общефизической, кондиционной тренировки для различных категорий занимающихся.	
4	2	2	Планирование и педагогический контроль в физической культуре. Соревновательная деятельность.	
Итого по разделу часов		10		
6 семестр				
Практический уровень				
1	2	2	Техника базовых физических упражнений (гимнастика, легкая атлетика, спортивные и подвижные игры), ее характеристики.	

			Обучение двигательным действиям.	
2	2	4	Физические качества и методики их развития. Формы занятий физическими упражнениями.	
Итого по разделу часов		6		
Контрольный уровень				
3	3	2	Тестирование уровня физической подготовленности	
4	3	2	Тестирование уровня технико-тактической подготовленности	
Итого по разделу часов		4		
Итого		**20**		

Лабораторные занятия – не предусмотрены

Самостоятельная работа обучающегося

Раздел дисциплины	***№ п/п***	***Тема и вид СР***	***Трудоемкость (в часах)***
5 семестр			
Раздел 2	1	Комплекс для развития силы мышц верхнего плечевого пояса.	4
	2	Комплекс для развития силы мышц пояса нижних конечностей	4
	3	Комплекс для развития силы мышц брюшного пресса и спины.	4
	4	Комплекс упражнения для развития гибкости	4
	5	Кроссовая подготовка	2
6 семестр			
Раздел 2	6	Комплекс для развития силы мышц верхнего плечевого пояса.	4
	7	Комплекс для развития силы мышц пояса нижних конечностей	4
	8	Комплекс для развития силы мышц брюшного пресса и спины.	4
	9	Комплекс упражнения для развития гибкости	4
	10	Кроссовая подготовка	2
Итого			**36**

5. Примерная тематика курсовых проектов (работ)

Курсовые проекты (работы) по дисциплине «Физическая культура» не предусмотрены.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

6.1. Обеспеченность обучающихся учебниками, учебными пособиями

№ п\п	**Наименование учебника, учебного пособия**	**Автор**	**Год издания**	**Кол-во экземпля-ров**	**Электронная версия**	**Место размещения электронной версии**
Основная литература						
1	Физическая культура:	Евсеев Ю.И.	2003.		имеется	https://www.twir

	Учеб. пособие.					px.com/file/1415222/
2	Физическая культура. Курс лекций: Уч. пособие для студентов ВУЗа	Р.Е. Ковалева	2010.	10	имеется	Сайт ПГУ Страничка ФКиС
3	Физическая культура	Т.И. Черба, Р.Е. Ковалева	2016		имеется	Сайт ПГУ Страничка ФКиС
Дополнительная литература						
1	Оздоровительная классическая аэробика. Учебное пособие	Е.О. Ковшура	2013	-	имеется	*https://www.labirint.ru/books/376058/*
2	Атлетическая гимнастика в физическом воспитании студентов: учебное пособие.	Т. Н. Шутова, О. В. Везеницин, Д. В. Выприков, Г. С. Крылова, И. М. Бодров, Д. А. Кокорев, А. Г. Буров	2016.	-	имеется	https://www.rea.ru
3	Волейбол на занятиях физической культурой	В.Н. Гилко, М.В. Алексеева	2013 г.	-	имеется	Сайт ПГУ Страничка ФКиС
4	Футбол: методика обучения технике, тактике и физическая подготовка	Т.Т. Чекате, С.В. Радионов	2014 г.	-	имеется	Сайт ПГУ Страничка ФКиС
5	Легкая атлетика.	Жилкин А.И., В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук	2008г.		имеется	http://nevelsk-sport.ru/wp-content/uploads/2014/03/images_biblio_Zhilkin
Итого % обеспеченности по дисциплине: 100% электронных источников, 100% печатных изданий						

6.2. Программное обеспечение и Интернет-ресурсы

1. http://www.kfv.ucoz.ru
2. http://www.fizkulturavshkole.ru
3. http://sportliferus.narod.ru

6*.3. Методические указания и материалы по видам занятий*

Курс лекций издан отдельной брошюрой (см. п. 6.1).

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля):

Материально-техническое обеспечение дисциплины «Физическая культура» представлено арендуемой территорией городского стадиона:

Площадки	*Раздел программы*	*Инвентарь*
Беговые дорожки: длина беговой дорожки – 100 м длина виража-100 м длина круга – 400 м Сектор для прыжков в длину с разбега (ямы для прыжков) 2 шт.	Легкая атлетика	Свисток, секундомер, рулетка.
Комплексная открытая площадка с нестандартным оборудованием	ОФП, оздоровительная аэробика, атлетическая гимнастика	перекладины, параллельные брусья высокие и низкие, гантели, кариматы, набивные мячи, обручи, скакалки, ступеньки
Комплексная открытая площадка для спортивных игр (волейбольная площадка)	Волейбол	Мячи волейбольные, сетка, свисток
Комплексная открытая площадка для спортивных игр (баскетбольная площадка)	Баскетбол	Мячи баскетбольные, свисток
Комплексная открытая площадка для спортивных игр (футбол и мини-футбол)	Футбол	Мячи футбольные, свисток, фишки

8. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины:

На практических занятиях при формировании знаний, умений и навыков по физической культуре следует включать материал из других областей знаний (анатомия, физиология, спортивная медицина и др.), 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 промежуточного контроля.

9. Технологическая карта дисциплины

Курс **3**

Группа ИГ22ДР62СК

Семестр **5, 6**

Преподаватель-лектор – Черниченко И.П., Чумаков О.А., Диденко А.А.

Преподаватель, ведущий практические занятия – Черниченко И.П., Чумаков О.А., Диденко А.А.

Кафедра – гимнастики и спортивных единоборств

БРС не введена