

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

Бендерский политехнический филиал

Кафедра «Физическое воспитание и начальная военная подготовка»

УТВЕРЖДАЮ
Директор БПФ
ГОУ «ПГУ им. Т.Г. Шевченко»,
 / С.С. ИВАНОВА /

(подпись) (Ф.И.О.)
« 30 » 09 2024 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине

Б1.О.06 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

(шифр, наименование дисциплины)

на 2024/2025 учебный год

Специальность

10.05.03 ИНФОРМАЦИОННАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ

АВТОМАТИЗИРОВАННЫХ СИСТЕМ

(код и наименование специальности)

Специализация

«Безопасность открытых информационных систем»

(наименование специализации)

Квалификация:

Специалист по защите информации

Форма обучения:

очная

ГОД НАБОРА 2024

Бендеры, 2024

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» разработана в соответствии с требованиями Государственного образовательного стандарта высшего образования по специальности 10.05.03 «Информационная безопасность автоматизированных систем» и основной профессиональной образовательной программы по специализации «Безопасность открытых информационных систем».

Составитель рабочей программы:

ст. преподаватель кафедры ФВиНВП


(подпись)

/Е.Я. Евсева/
(Ф.И.О.)

ст. преподаватель кафедры ФВиНВП


(подпись)

/А.Л. Ткаченко/
(Ф.И.О.)

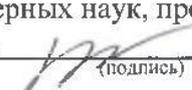
Рабочая программа утверждена на заседании кафедры
«Физическое воспитание и начальная военная подготовка»
«12» сентября 2024г. протокол № 1

И.о. зав. кафедры – разработчика



(подпись)

Н.В.Файнберг

Зав. кафедрой «Инженерных наук, промышленности и транспорта»
«12» сентября 2024 г.  (подпись) Н.А. Марунич

Зам. директора по УМР ВПО



/Н.А. Колесниченко /

1. Цели и задачи освоения дисциплины.

Целью освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» 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.

Задачами освоения дисциплины являются:

- 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.

Дисциплина Б1.О.06 «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части дисциплин основной профессиональной образовательной программы подготовки специалиста по специальности 10.05.03 «Информационная безопасность автоматизированных систем» по специализации «Безопасность открытых информационных систем».

3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины.

Изучение дисциплины направлено на формирование компетенций приведенных в таблице ниже:

Категория (группа) компетенций	Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
Универсальные компетенции и индикаторы их достижения		
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и 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:

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы (72 часа).

Распределение трудоемкости работы студентов в часах

Семестр	Трудоемкость, з.е./часы	Количество часов					Форма контроля
		в том числе					
		аудиторных			Самост. работы (СР)		
Всего	Лекций (Л)	Практич. зан. (ПЗ)	Лабор.зан. (ЛЗ)				
I	2 з.е./72ч	36	16	20	-	36	Зачет
Итого:	2 з.е./72ч	36	16	20	-	36	Зачет

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

№ разд.	Наименование разделов	Количество часов				СР
		Всего	Аудиторная работа			
			Л	ПЗ	ЛЗ	
1	Легкая атлетика	26	8	10		8

2	Спортивные игры	46	8	10		28
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
Раздел 1. Легкая атлетика				
1	1	2	Физическая культура в обеспечении здоровья. Место и значение легкой атлетики в системе физической культуры.	Стенд: Легкая атлетика
2		2	Влияние физических упражнений на состояние организма. Основные виды легкой атлетики.	
3		2	Виды бега и их характеристика.	
4		2	Виды прыжков. Виды метания и толкания.	
Итого по разделу 1		8		
Раздел 2. Спортивные игры				
5	2	2	Место и значение спортивных игр в системе физической культуры. Классификация спортивных игр.	Стенд: Волейбол, Баскетбол, Футбол
6		2	Волейбол. Правила игры.	
7		2	Баскетбол. Правила игры.	
8		2	Футбол. Правила игры.	
Итого по разделу 2		8		
Итого:		16		

Практические (семинарские) занятия

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Тема практических (семинарских) занятий	Учебно-наглядные пособия
Раздел 1. Легкая атлетика				
1	1.	2	Техника бега на короткие дистанции. Старт, финиш.	Инвентарь: секундомер, свисток, грабли, ядро.
2		2	Техника бега на средние дистанции. Старт, финиш.	
3		2	Техника прыжков	
4		2	Техника метания	
5		2	Техника толкания ядра	
Итого по разделу - 10 часов				
Раздел 2. Спортивные игры				
6	2.	2	Волейбол. Техника перемещений.	Инвентарь: волейбольные мячи, свисток
7		2	Волейбол. Техника приема мяча	
8		2	Волейбол. Техника передачи мяча	
9		2	Волейбол. Техника подачи	
10		2	Волейбол. Техника атакующего удара	
Итого по разделу - 10 часов				
Итого:		20		

Лабораторные занятия не предусмотрены учебным планом

Самостоятельная работа обучающегося

Раздел дисциплины	№ п/п	Тема и вид самостоятельной работы обучающегося	Трудоемкость (в часах)
Легкая атлетика			
Раздел 1.	1	Основные методы формирования двигательных навыков в лёгкоатлетических упражнениях (СИТ)	4
	2	Правила соревнований по лёгкой атлетике (по видам) (СИТ)	4
Итого по разделу 1			8
Спортивные игры			
Раздел 2.	1	Волейбол. Техника и тактика игры, классификация. (СИТ)	4
	2	Баскетбол. Техника и тактика игры, классификация. (СИТ)	4

	3	Футбол. Техника и тактика игры, классификация. (СИТ)	4
	4	Настольный теннис. Техника и тактика игры, классификация. (СИТ)	4
	5	Бадминтон. Правила игры. Техника и тактика игры. (СИТ)	4
	6	Правила оказания первой помощи при травмах на занятиях спортивными играми. (СИТ)	4
	7	Техника безопасности на занятиях спортивными играми. (СИТ)	4
Итого по разделу 2			28
ИТОГО:			36

Примечание: СИТ – самостоятельное изучение темы

5. Примерная тематика курсовых проектов (работ) по дисциплине «Физическая культура и спорт» учебным планом 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	Легкая атлетика: Учебное пособие для студ. ВУЗ	Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В.	2008	1	+	каб. ЭИР
2	Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения. Учебник для ВУЗ	Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М.	2006	1	+	каб. ЭИР
3	Теория и методика физической культуры. Учебник	Курамшин Ю.Ф.	2007	2	+	каб. ЭИР
4	Здоровье и физическая культура студента. Учебник	Бароненко В.А., Рапопорт Л.А.	2003		+	каб. ЭИР
5	Физическая культура и спорт. Краткий курс лекций.	А.А. Хохлов	2021		+	каб. ЭИР
Дополнительная литература						
1	Контрольное тестирование самостоятельной работы по физической культуре. Методические рекомендации.	Евсеева Е.Я. Маруха М.В. Ткаченко А.Л.	2021	3	+	каб. ЭИР
2	Методические основы обучения техническим приемам в волейболе	А.Ю. Пашенко О.С. Красникова	2021	1	+	каб. ЭИР
3	Технические приемы владения мячом в баскетболе	Д.Г. Сидоров, А.В. Погодин, В.М. Щукин	2022	1	+	каб. ЭИР
4	«Физическая культура».	И.С. Барчуков	2013	1	+	каб. ЭИР
5	«Туризм» Учебно-методическое пособие	Брезгун И.Я., Евсеева Е.Я., Кутищев С.А., Маруха М.В.	2016	1	+	каб. ЭИР
6	Самостоятельная работа студентов по физической культуре в свободное время	Джалилов Б.Р.	2017	-	+	каб. ЭИР
7	Общеразвивающие упражнения. Комплексы. Методические рекомендации.	Антонова Э.Р.	2021	-	+	каб. ЭИР
Итого по дисциплине: % печатных изданий 100; % электронных 100						

6.2. Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

<http://www.fizkult-ura.ru>

<http://www.fizkulturavshkole.ru>

6.3. Методические указания и материалы по видам занятий:

Приведены в УМКД.

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины «Физическая культура и спорт»:

№ п/п	Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий и пр. с перечнем основного оборудования	Форма владения, пользования (собственность, оперативное управление, аренда и т.п.)
1	<i>Стадион:</i> сектор для прыжков в длину с разбега; гимнастический городок.	Оперативное управление
2	<i>Стадион:</i> открытые площадки для спортивных игр (баскетбол, волейбол).	Оперативное управление
3	<i>Спортивный зал:</i> площадка для спортивных игр (баскетбол, волейбол);	Оперативное управление
4	<i>Инвентарь:</i> - футбольные мячи; баскетбольные мячи; - волейбольные мячи; волейбольная сетка; - секундомер, свисток.	Оперативное управление
5	<i>Теннисный зал:</i> теннисные столы; теннисные ракетки, теннисные мячи.	Оперативное управление

8. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины:

Преподавателю следует акцентировать внимание на закрепление студентами знаний и умений основ техники двигательного действия, формировании у них навыка выполнения двигательных действий, направленных на развитие физических качеств, необходимых в будущей профессиональной деятельности, и на формирование личности, используя различные средства и методы обучения.

Студенты, осваивающие дисциплину «Физическая культура и спорт», должны оцениваться по трем разделам учебной деятельности: теоретическому, методико-практическому и учебно-тренировочному. Условием допуска к контрольным заданиям (упражнениям) является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности.

Критерием освоения студентом учебного материала является оценка регулярности посещения обязательных учебных занятий и результатов выполнения контрольных заданий в виде тестов и упражнений. Общая оценка определяется как среднеарифметическое положительных оценок по всем разделам учебной деятельности (не ниже "удовлетворительно").

9. Технологическая карта дисциплины.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ВО
по дисциплине «Физическая культура и спорт»

Курс I

группа: БП24ДР65ИБ1

семестр 1

на 2024- 2025 учебный год

Преподаватель – лектор: Ткаченко А.Л.

Преподаватели, ведущие практические занятия: – Ткаченко А.Л., Евсева Е.Я.

Кафедра «Физическое воспитание и начальная военная подготовка»

Семестр	Трудоемкость, з.е./часы	Количество часов					Форма контроля
		в том числе					
		аудиторных			Самост. работы		
Всего	Лекций	Лаб.раб	Практич.				
I	2 з.е./72ч	36	16		20	36	Зачет
Итого:	2 з.е./72ч	36	16		20	36	Зачет

Технологическая карта

Форма текущей аттестации	Расшифровка	Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов
1 семестр			
Контроль посещаемости	Посещение лекционных,	4	10

занятий	практических занятий		
Текущий контроль работы студента на практических занятиях, самостоятельной работы студентов	Раздел 1. Легкая атлетика	10	30
	Раздел 2. Спортивные игры	18	44
Рубежный контроль	Зачетное тестирование	8	16
Итого кол-во баллов по текущей аттестации за 5 сем.		40	100
Промежуточная аттестация	Зачет	10	30
Итого кол-во баллов по дисциплине		40	100

Примечание:

- Студент получает отметку «зачтено», если он набрал по учебному курсу не менее 40 баллов.

- При количестве рейтинговых баллов до 40 студенту предоставляется возможность в течение экзаменационной сессии и первых двух недель следующего семестра отработать в установленном порядке материал по пропущенным контрольным точкам учебного курса, однако если итоговое количество баллов по учебному курсу после отработки не превышает 40, студент подлежит отчислению.

- **Дополнительные требования для студентов, отсутствующих на занятиях по уважительной причине:** предоставление документа подтверждающего уважительную причину (справка, заявление и т.д.) и сдача пропущенных технических элементов.

- **Для студентов специального медицинского учебного отделения,** освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья, предусматривается своевременное написание и защита реферативной работы, письменное тестирование и ответы на зачетные вопросы, в сумме которые составляют от 40 до 100 баллов.

Ст. преподаватель кафедры ФВиНВП



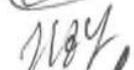
Е.Я. Евсева

Ст. преподаватель кафедры ФВиНВП



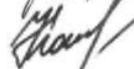
А.Л. Ткаченко

И.о. зав. кафедрой ФВиНВП



Н.В.Файнберг

Зам. директора по УМР ВПО



Н.А. Колесниченко