

Приднестровский государственный университет им. Т. Г. Шевченко

Факультет физической культуры и спорта

Кафедра «Спортивные игры»

СОГЛАСОВАНО
Декан факультета Е.Г. Фомин, доцент
Физический факультет
«16» 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Декан факультета «Физическая культура и спорт» к.п.н., доцент Гусова О.В.
«30» 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА по дисциплине

***Б1.О.04* «Физическая культура и спорт»**

на 2024/2025 учебные года

Направление

05.03.02 «География»

Профили

«Геоморфология», «Региональная политика и территориальное проектирование», «Физическая география и ландшафтоведение»

Квалификация Бакалавр

Форма обучения: очная

2022 ГОД НАБОРА

Тирасполь 2024г.

Рабочая программа дисциплины **«Физическая культура и спорт»** разработана в соответствии с требованиями Государственного образовательного стандарта ВО по направлению подготовки 05.03.02 «География», и основной профессиональной образовательной программы и учебного плана по профили подготовки: «Геоморфология», «Региональная политика и территориальное проектирование», «Физическая география и ландшафтоведение»

Составители рабочей программы:

Составители рабочей программы:

Ст. преподаватель кафедры «Спортивные игры»

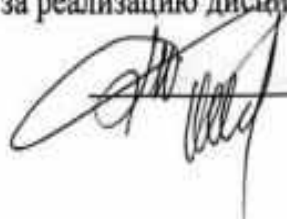
  Мамков О.М.

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры Спортивные игры

«16» 09 2024 г., протокол №1

Зав. кафедры, отвечающей за реализацию дисциплины

«16» 09 2024 г.

 Романюк М.Н., доцент

Зав.кафедры «Физической географии, геологии и землеустройства»

«16» 09 2024 г.

 Кравченко Е.Н., к.г.н., доцент

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Целями 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.

Задачи дисциплины:

1. Понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
2. Знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
3. Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
4. 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;
5. Обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
6. Приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Учебная дисциплина Б1.О.04 «Физическая культура и спорт» являются обязательным разделом гуманитарного компонента образования и направлена на формирование физической культуры личности студента, подготовку к социо-профессиональной деятельности, сохранение и укрепление здоровья.

Способствует решению и углублению знаний и навыков по физиологии, педагогике и психологии, что позволяет повысить уровень профессиональной компетентности будущего специалиста.

Учебная работа проводится в форме лекционных, практических занятий и самостоятельной работы.

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.

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-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД УК-7.1. Определяет личный уровень сформированности по-казателей физического развития и физической под-готовленности. ИД УК-7.2. Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физиче-ских упражнений с учетом их воздействия на функ-циональные и двигательные возможности, адапта-ционные ресурсы организма и на укрепление здоро-вья

4. Структура и содержание дисциплины

4.1. Общая трудоемкость дисциплины «Физическая культура» составляет (72 часа)

Семестр	Трудоемкост ь, з.е./часы	Количество часов					Форма контроля
		В том числе					
		Аудиторных				Самостоятельная Работа (СР)	
		Всего	Лекций (Л)	Практических Занятий (ПЗ)	Лабораторных Занятий (ЛЗ)		
5		36	8		10	18	
6		36	8		10	18	зачет
Итого:	2/72	72	16		20	36	

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	-	16	-	-	36
2	Учебно-тренировочный	-	-	-	20	-
	Итого:	72				

4.3. Содержание дисциплины «Физическая культура»

- теоретический раздел

№ раздела	Наименование разделов, тем	Курс, семестр	Количество часов				
			Всего	Аудиторная работа			(СР)
				Л	ПЗ	ЛР	
1	Теоретический раздел		2				
	1.1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	I		16			
	ИТОГО		2				

- практический раздел программы

№ раздела	Наименование разделов, тем	Курс, семестр	Количество часов				
			Всего	Аудиторная работа			(СР)
				Л	ПЗ	ЛР	
2	Учебно-тренировочные занятия						
	2.1 Легкая атлетика	I				10	18
	2.2 Спортивные игры соревнований	I				10	18
3	Контрольные занятия						
	Вид итогового контроля - зачет						
	ИТОГО		72			20	36
	ВСЕГО		72				

**4.4. Тематический план по видам учебной деятельности
(отдельные таблицы для лекционных, практических (семинарских)
занятий и самостоятельной работы обучающихся)**

Теоретический раздел (16 часов)

№ п\п	Название темы	Кол-во часов	Форма контроля
1	<i>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.</i> Физическая культура – часто общечеловеческой культуры Компоненты физической культуры. Основы законодательства ПМР о физической культуре и спорте. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении. Спортивно-массовая и физкультурно-оздоровительная работа в вузе.	16	
	ИТОГО:	16	

2. Учебно-тренировочный раздел (4 часа)

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Темы практических занятий	Учебно-наглядные пособия
1	2.1	10	Легкая атлетика Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	
2	2.2	10	Спортивные игры соревнований (Волейбол) Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху и снизу.	
ИТОГО		20		
ВСЕГО		20		

Самостоятельная внеаудиторная работа студентов (СВРС) – 62 часа

№ п/п	Тема для самостоятельного обучения	Кол-во часов	Форма контроля
1	Профессионально-прикладная физическая подготовка в системе физического воспитания студентов.	2	Тестирование
2	Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни человека.	2	Тестирование
3	Двигательный режим в период экзаменационной сессии и напряженных умственных нагрузок.	2	Тестирование
4	Основные формы самостоятельных занятий студентов, методика и организация самостоятельных занятий по виду спорта.	2	Тестирование
5	Рациональное питание и использование восстановительных мероприятий при повышенных физических и умственных нагрузках.	2	Тестирование
6	Средства физической культуры, комплексы физических упражнений и восстановительные мероприятия в системе профилактики профессиональных заболеваний.	2	Тестирование
7	Основы методики регуляции эмоциональных состояний человека (аутотренинг, психофизические тренировки, медитация).	2	Тестирование
8	Основные положения методики закаливания (классические и нетрадиционные).	2	Тестирование
9	Роль опорно-двигательного аппарата в физических упражнениях.	2	Тестирование
10	Роль нервной системы в двигательных функциях.	2	Тестирование

11	Экологические факторы и их влияние на здоровье.	1	Тестирование
12	Физические упражнения и их роль в профилактике вредных привычек.	1	Тестирование
13	Возрастные особенности при занятиях физическими упражнениями.	1	Тестирование
14	Оценка функциональных возможностей организма с помощью тестирования.	1	Тестирование
15	Современное состояние физической культуры и спорта в ПМР.	1	Тестирование
16	Нетрадиционные виды физических упражнений и спорта.	1	Тестирование
17	История возникновения игры «Баскетбол».	1	Тестирование
18	История возникновения игры « Волейбол».	1	Тестирование
19	История возникновения игры « Футбол».	2	Тестирование
20	Техника выполнения «низкого старта» и «высокого старта».	2	Тестирование
21	Техника эстафетного бега.	2	Тестирование
22	Техника выполнения прыжка в длину способом «Согнув ноги».	2	Тестирование
ИТОГО:		36	

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	Электронная версия	Место размещения электронно й версии
Основная литература					
1.	Мониторинг координационных способностей волейболистов в системе спортивной подготовки	М.А. Мякина, О.В. Трусова, О.А. Чумаков, О.А. Хмырова	2024	http://sport.spsu.ru/images/kafedri/Sig/Posobia/Uc%20met%20pos%20Monitoring%20koord%20spos%20vb.pdf	Кафедра «Спортивные игры»
2.	Физическая культура: учебник для студ. высш. проф. образования	Барчуков И.С.	2013	https://academia-moscow.ru/ftp_share/_books/fragments/fragment_23326.pdf	Интернет
3.	Физическая культура	Решетников Н.В.	2014	https://academia-moscow.ru/ftp_share/_books/fragments/fragment_23326.pdf	Интернет

				re/_books/fragment s/fragment_114101 503.pdf	
Дополнительная литература					
1.	Атлетическая гимнастика: организация и содержание занятий со студентами вузов	Романюк Т.В., Чумаков О.М., Абрамова В.В.	2021	http://sport.spsu.ru/images/kafedri/GiSE/Posobiya/Atleticeskaa%20gimnastika%20organizacia%20i%20soderzaniye%20zanatij%20so%20stu-.pdf	Кафедра «Гимнастики и спортивных единоборств»
2.	Легкая атлетика	Капсомун Н.Г., Деркаченко И.В., Кольцов Д.А., Капацина С.С., Гамалицкая Г.М.	2020	http://sport.spsu.ru/images/kafedri/LAVVSiT/Metodichki/Legkaa%20atletika.pdf	Кафедра «Легкой атлетики, водных видов спорта и туризма»

6.2. Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

1. https://youtu.be/R-3AtfRgD7Q?si=BjOYConMA_T0Muad
2. <https://youtu.be/GywjDeIMsOs?si=Eg2XMwUrTHruNUGZ>

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

№ п/п	Наименование дисциплины 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 и спорт	Стадион: - беговые дорожки; - сектор для прыжков в длину с разбега; - гимнастический городок.	Аренда
2	Физическая культура и спорт	Стадион: - открытые площадки для спортивных игр (баскетбол, волейбол, мини-футбол).	Аренда

3	Физическая культура и спорт	<i>Инвентарь:</i> - футбольные мячи; - баскетбольные мячи; - волейбольные мячи; - волейбольная сетка; - секундомер, свисток; - кариматы; - гантели; - набивные мячи - скакалки - ракетки для бадминтона и воланы - обручи	Собственность
---	-----------------------------	--	---------------

8. Методические рекомендации по организации изучаемой дисциплины

На лекционных и 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 и спорт»

Курс 3 Группы ЕГ22ДР68ГЕ-1 семестр – 6

Преподаватели читающие дисциплину: Мамков.О.М.

Кафедра «Спортивные игры»

Наименование дисциплины / курса	Уровень// ступень образования (бакалавриат, специалитет, магистратура)	Статус дисциплин. в раб. учеб. плане (А, Б, В, Г)	Количество зачетных единиц / кредитов
Физическая культура и спорт	бакалавриат	Б1.О.04	2
Смежные дисциплины по учебному плану:			
«Возрастная анатомия и физиология», «Основы медицинских знаний», «Основы безопасности жизнедеятельности»			