

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

Факультет физической культуры и спорта
Кафедра «Спортивных игр»

СОГЛАСОВАНО
Декан географического факультета к.б.н.,
доцент Филипенко С.И.
« 8 » 08 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ
Декан факультета «Физическая культура и
спорт» к.п.н., профессор Гуцу В.Ф.
« 14 » 09 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по дисциплине

Б1.О.08 «Физическая культура»
на 2024/2025 учебный год

Направление:
06.03.01 «Биология»

Профиль

«Физиология»
«Зоология»
«Биоэкология»

Квалификация
Бакалавр

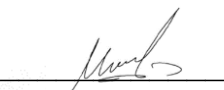
Форма обучения:
очная

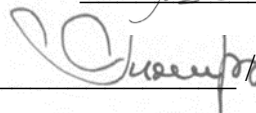
ГОД НАБОРА 2022

Тирасполь, 2024 год

Рабочая программа дисциплины **«Физическая культура»** разработана в соответствии с требованиями Государственного образовательного стандарта ВО по направлению подготовки 20.03.01 «Техносферная безопасность», и основной профессиональной образовательной программы и учебного плана по профилю подготовки «Безопасность жизнедеятельности в техносфере», «Пожарная безопасность».

Составители рабочей программы:

Ст. преподаватель  / Шишкану А.Н.

Преп.-стажер  Захаревич А.В.

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры «Спортивные игры»

«28» 08 2022 г., протокол № 1.

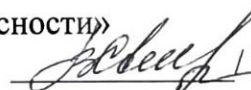
Зав. кафедры-разработчика

«28» 08 2022 г.



Романюк М.Н.

Зав.кафедры «техносферной безопасности»
д.п.н., профессор



Ени В.В.

«7» 08 2022 г.

1. Цель и задачи изучения дисциплины

Целью освоения дисциплины является формирование систематизированных знаний в области физической культуры и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

- 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;
- ценностного отношения к физической культуре, формирования мотивационно культуры, 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 профессиональной 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 Физическая культура относится к базовой части Б1. учебного плана основной профессиональной образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 2.20.03.01 ТЕХНОСФЕРНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ, профиль «Пожарная безопасность» и является обязательной. Физическая культура формирует у бакалавров набор специальных знаний и компетенций, необходимых для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач. Дисциплина включает в себя элементы техники и тактики: баскетбола, волейбола, футбола, бадминтона, легкой атлетики и гимнастики.

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

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. Знает: - виды физических упражнений - роль и значение физической культуры в жизни человека и общества - научно – практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек, здорового образа и стиля жизни ИД УК-7.2. Умеет: - применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья психофизической подготовки - использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного

		развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. ИД УК-7.3. Владеет: - средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
--	--	---

4. Структура и содержание дисциплины

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

Семестр	Количество часов						Форма итогового контроля
	Трудо- емкость, з.е./часы	В том числе:				Самост. работы	
		Аудиторных					
		Всего	Лекций	Лаб. раб.	Практич. занятий, семинар.		
V	1/36	36	8	-	10	18	тех.зачет
VI	1/36	36	8	-	10	18	зачет /2 зач. ед
Итого:	2/72	72	16	-	20	36	2

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

№ раз- дела	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеауд. работа (СР)
			Л	ЛР	ПЗ	
5 семестр						
1	Легкая атлетика	10		10		
Итого за семестр:						
6 семестр						
2	Волейбол	8		8		
3	Контрольный	2		2		
Итого за семестр:		20		20		
Итого:						

4.3. Тематический план по видам учебной деятельности

5 СЕМЕСТР

Лекции

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Тема лекции	Учебно-наглядные пособия
Раздел 1.				

1	1	2	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	презентация
2	1	2	Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности факторами среды обитания.	презентация
3	1	2	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья .	презентация
4	1	2	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	презентация
Итого по разделу 1:		8		
Раздел 2.				
5	2	2	Общая физическая и спортивная подготовка в образовательном процессе	презентация
6	2	2	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	презентация
7	2	2	Спорт. Современное Олимпийское движение	презентация
8	2	2	Физическая культура в профессиональной деятельности выпускника вуза	презентация
Итого по разделу 2:		8		
Итого:		16		

Практические/ семинарские занятия

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Тема практического (семинарского) занятия	Учебно-наглядные пособия
Раздел 1.				
1	1	10	Легкая атлетика	УМК
Итого по разделу 1:		10		
Раздел 2.				
2	2	8	Волейбол	УМК
3	2	2	Контрольные занятия	тестирование
Итого по разделу 2:		10		
Итого:		20		

6 СЕМЕСТР Лекции

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Тема лекции	Учебно-наглядные пособия
Раздел 1				
<i>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов</i>				
1	1	2	Физическая культура – часть общечеловеческой культуры. Компоненты физической культуры. История развития физической культуры. Основы законодательства ПМР о физической культуре и спорте. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении. Спортивно	презентация
<i>Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторами среды обитания</i>				
2	1	2	Воздействие социально-экологических, природно климатических факторов и бытовых условий жизни на физическое развитие и жизнедеятельность человека. Организм человека как единая саморазвивающаяся система. Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность. Физическое развитие человека. Роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека. Двигательная активность и её влияние на устойчивость, и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды. Степень и условия влияния наследственности на физическое развитие и на жизнедеятельность человека.	презентация
<i>Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.</i>				
3	1	2	Здоровье человека как ценность. Факторы его определяющие. Влияние образа жизни на здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие. Основные требования к организации здорового образа жизни. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Личное отношение к здоровью, общая культура как условие формирования здорового образа жизни.	презентация
<i>Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности</i>				
4	1		Динамика работоспособности студента в учебном году и факторы ее определяющие. Особенности психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения	Презентация

			эффективности учебного труда.	
Итого по разделу 1:		8		
Раздел 2				
<i>Общая физическая и спортивная подготовка в образовательном процессе.</i>				
5	2	2	Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи. Спортивная подготовка. Значение мышечной релаксации при занятиях физическими упражнениями. Возможность и условия коррекции общего физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. ППФП как составляющая специальной подготовки. Формы занятия физическими упражнениями.	презентация
<i>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</i>				
3	2		Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимо связь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в соревнованиях.	презентация
<i>Спорт. Современное Олимпийское движение.</i>				
7	2	2	Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивные соревнования как средство и метод общей специальной физической подготовки студентов. Спортивная классификация. Система студенческих спортивных соревнований: внутри вузовские, межвузовские, всероссийские и международные. История олимпийских игр. Пьер де Кубертен и его роль в возрождении олимпийских игр. Роль I Олимпийских игр. Периодизация Олимпийских игр. Сущность и содержание современного олимпийского спорта. Приднестровские олимпийцы.	Презентация
<i>Физическая культура в профессиональной деятельности выпускника вуза</i>				
8	2	2	Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время бакалавров и специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических	презентация

			условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе. Определение понятия ППФП, ее цель, задачи и средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП студентов. Организация и формы ППФП в вузе. Система контроля ППФП студентов.	
Итого по разделу 2:		8		
Итого:		16		

Практические/ семинарские занятия

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Тема практического (семинарского) занятия	Учебно-наглядные пособия
Раздел 1.				
Лёгкая атлетика				
1	1	2	Совершенствование техники бега на короткие дистанции	УМК
2	1	2	Совершенствование техники эстафетного бега.	УМК
3	1	2	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги".	УМК
4	1	2	Совершенствование техники и тактики бега на средние и длинные дистанции. Тест Купера.	УМК
5	1	2	Упражнения для оценки технической подготовки студентов по легкой атлетике.	УМК
Итого по разделу 1:		10		
Раздел 2.				
Волейбол				
6	2	2	Совершенствование групповым тактическим действиям игроков передней линии – блокирующие, взаимодействие с не участвующими в блоке.	УМК
7	2	2	Совершенствование индивидуальным тактическим действиям в нападении при передвижениях и выборе места.	УМК
8	2	2	Совершенствование командным тактическим действиям - расстановка игроков при приёме подачи	УМК
9	2	2	Упражнения для оценки спортивно-технической подготовки студентов по волейболу	УМК
Контрольные занятия				

10	2	2	Все виды тестирования	УМК
Итого по разделу 2:		10		
Итого:		20		

Самостоятельная работа студента

Раздел дисциплины	№ п/п	Тема и вид СРС	Трудоемкость (в часах)
Раздел 1.			
Раздел 1	1	Изучение эффективных методик о способах. овладения жизненно важными умениями и навыками(бег, ходьба, прыжки, игры). Вид СРС: работа с основной и дополнительной литературой.	2
1	1	Изучение простейших методик самооценки работоспособности утомления. Умение применять средства физической культуры для их коррекции	2
1	2	Изучение методов самоконтроля за состоянием здоровья и физическим развитием, за функциональным состоянием организма	2
1	3	Умение составлять и проводить простейшее занятие с использованием физических упражнений гигиенической и тренировочной направленности.	2
1	4	Изучение методики индивидуального под хода и применение средств для развития от дельных двигательных качеств	2
1	5	Составление и обоснование индивидуального выбора комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).	2
1	6	Использование вспомогательных средств физической культуры в профилактике заболеваний.	2
1	7	Средства и методы мышечной релаксации в спорте.	2
Итого по разделу 2:			18
Раздел 2.			
Раздел 2	8	Изучение истории возникновения и развития легкой атлетики в мире и ПМР.	2
	9	Изучение правил соревнований по легкой атлетике, их изменения.	2
	10	Изучение подготовки, организации и проведения соревнований по легкой атлетике для разных возрастов.	2
	5	Изучение истории возникновения и развития игры в волейбол в мире и ПМР	3
	6	Изучение основных правил игры, их изменения. Судейство, жестикуляция судей	3

	7	Изучение подготовки, организации и проведения соревнований по волейболу для разных возрастов. Системы розыгрышей	3
	8		
Итого по разделу 3:			18
Итого:			36

5. Примерная тематика курсовых проектов (работ) не предусмотрена.

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 электронной 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_114101503.pdf	Интернет
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%20organizaciya%20i%20soderzaniye%20zanatij%20so%20studentami.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:

- https://youtu.be/R-3AtfRgD7Q?si=BjOYConMA_T0Muad
- <https://youtu.be/GywjDeIMsOs?si=Eq2XMwUrTHruNUGZ>

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	Стадион: -беговые дорожки; -сектор для прыжков в длину с разбега; - гимнастический городок.	Аренда

2.	Физическая культура	Стадион: -открытые площадки для спортивных игр (баскетбол, волейбол, мини-футбол).	Аренда
3.	Физическая культура	Инвентарь: - 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 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

семестр – 5.

Преподаватели, ведущие практические занятия: Шишкану А.Н, Захаревич А.В.

Курс – III. Группа – ЕГ22ДР62БИ

Преподаватели, ведущие практические занятия: Шишкану А.Н, Захаревич А.В.

Кафедра «Спортивные игры».

Наименование дисциплины / курса	Уровень// ступень образования (бакалав-риат, специ-алитет, маги-стратура)	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.08	2
Смежные дисциплины по учебному плану:			
«Возрастная анатомия и физиология», «Основы медицинских знаний», «Основы безопасности жизнедеятельности»			

Технологическая карта дисциплины

семестр – 6.

Преподаватели, ведущие практические занятия: Шишкану А.Н, Захаревич А.В.

Курс – III. Группа – ЕГ22ДР62БИ

Преподаватели, ведущие практические занятия: Шишкану А.Н, Захаревич А.В.

Кафедра «Спортивные игры».

Наименование дисциплины / курса	Уровень// ступень образования (бакалав-риат, специ-алитет, маги-стратура)	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.08	2
Смежные дисциплины по учебному плану:			
«Возрастная анатомия и физиология», «Основы медицинских знаний», «Основы безопасности жизнедеятельности»			