

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

Бендерский политехнический филиал

Кафедра «Физическое воспитание и начальная военная подготовка»

УТВЕРЖДАЮ
Директор БПФ
ГОУ ДПУ 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»

на 2024/2025 учебный год

Направление:

08.03.01 «Строительство»

(код и наименование направления подготовки)

Профиль:

«Промышленное и гражданское строительство»

(наименование профиля)

Квалификация:

бакалавр

Форма обучения:

очно-заочная 5 лет

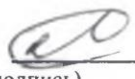
ГОД НАБОРА 2024

Бендеры, 2024

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» разработана в соответствии с требованиями Государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки: 08.03.01 «Строительство», и основной профессиональной образовательной программы по профилю подготовки: «Промышленное и гражданское строительство».

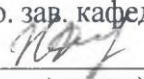
Составители рабочей программы:

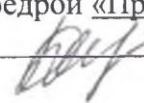
Ст. преподаватель кафедры ФВиНВП  /Е.Я. Евсеева/
(подпись) (Ф.И.О.)

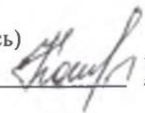
Ст. преподаватель кафедры ФВиНВП  /А.Л. Ткаченко/
(подпись) (Ф.И.О.)

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры
«Физическое воспитание и начальная военная подготовка»

«12» сентября 2024г. протокол № 1

И.о. зав. кафедры – разработчика
 Н.В. Файнберг
(подпись)

И.о. зав. выпускающей кафедрой «Промышленное и гражданское строительство»
«20» сентября 2024 г.  А.В. Дудник/

Зам. директора по УМР ВПО ^(подпись)  Н.А. Колесниченко /
25.09.2024

1. Цели и задачи освоения дисциплины.

Целью освоения дисциплины «Физическая культура» 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 ВПО.

Дисциплина Б1.0.06. «Физическая культура и спорт» относится к дисциплинам обязательной части блока 1 учебного плана подготовки бакалавров: по профилю подготовки

3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины.

Изучение дисциплины направлено на формирование компетенций приведенных в таблице

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 сформированное TM 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;

курс	Трудоемкость, з.е./часы	Количество часов					Форма контроля
		в том числе					
		аудиторных				Самост. работа (СР)	
		Всего	Лекций (Л)	Практич. зан.(ПЗ)	Лабор.зан. (ЛЗ)		
I	2 з.е./ 72ч	6	2	4	-	66	зачет
Итого:	2 з.е./ 72ч	6	2	4	-	66	зачет

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

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	аудиторная		рабо	Кон троль
			Л	ПЗ	ЛЗ	
1	Легкая атлетика	16	2	4		10
2	Спортивные игры	56				56
Итого:		72	2	4		66

4.3. Тематический план по видам учебной деятельности

Лекции

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объ ем часов	Тема лекции	Учебно наглядные пособия
Легкая атлетика				
1	1	2	Место и значение легкой атлетики в системе физической культуры. Основные виды легкой атлетики. Виды бега и их характеристика. Виды прыжков. Виды	Стенд: Легкая атлетика
Ттого по разделу 2 часа				
Итого:		2		

Практические (семинарские) занятия

№ п/п	Домер раздела дисциплины	Обье м часов	Тема практических (семинарских) занятий	Учебно наглядные пособия
Легкая атлетика				
1	1.	2	Техника бега на короткие и средние дистанции. Старт, финиш.	Инвентарь: секундомер, свисток, грабли,
2		2	Техника прыжков	
Итого по разделу -		4		
Итого:		4		

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 легкоатлетических упражнениях (СИТ)	4
	2	Правила соревнований по лёгкой атлетике (по видам) (СИТ)	2
	3	Техника метания (СИТ)	2
	4	Техника толкания ядра (СИТ)	2
Итого по разделу часов			10
Спортивные игры			
Раздел 2.	1	Место и значение спортивных игр в системе физической культуры. Классификация спортивных игр. (СИТ)	6
	2	Волейбол. Правила игры. (СИТ)	4
	3	Волейбол. Техника перемещений. (СИТ)	2
	4	Волейбол. Техника приема мяча (СИТ)	2
	5	Волейбол. Техника передачи мяча (СИТ)	2
	6	Волейбол. Техника подач (СИТ)	2
	7	Волейбол. Техника атакующего удара (СИТ)	2
	8	Баскетбол. Правила игры. (СИТ)	4
	9	Футбол. Правила игры. (СИТ)	4
	10	Волейбол. Техника и тактика игры, классификация. (СИТ)	4
	11	Баскетбол. Техника и тактика игры, классификация. (СИТ)	4
	12	Футбол. Техника и тактика игры, классификация. (СИТ)	4
	13	Настольный теннис. Техника и тактика игры, классификация. (СИТ)	4
	14	Бадминтон. Правила игры. Техника и тактика игры. (СИТ)	4
	15	Правила оказания первой помощи при травмах на занятиях спортивными играми (СИТ)	4
	16	Техника безопасности на занятиях спортивными играми. (СИТ)	4
Итого по разделу часов			56
ИТОГО:			66

Примечание: СИТ- самостоятельное изучение темы

5. Примерная тематика курсовых проектов (работ) по дисциплине «Физическая культура и спорт» учебным планом 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	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	1	+	каб. ЭИР
4	Здоровье и физическая культура студента. Учебник	Бароненко В.А., Рапопорт Л.А.	2003	2	+	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	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.	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	Джал и л о в 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>

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	Стадион: сектор для прыжков в длину с разбега; гимнастический гооолок.	Оперативное управление
2	Стадион: открытые площадки для спортивных игр (баскетбол, волейбол).	Оперативное управление
3	Спортивный зал: 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

9. Технологическая карта дисциплины.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ВО по дисциплине «Физическая культура и спорт»

Курс I
группа БП24ВР62ПГ1

семестр 1
на 2024- 2025 учебный год

Преподаватель - лектор: Евсеева Е.Я.

Преподаватель, ведущие практические занятия: Евсеева Е.Я.. Ткаченко А.И. _____!

курс	Трудоемкость, з.е./часы	Количество часов					Форма контроля
		в том числе					
		аудиторных				Самост. работа (СР)	
		Всего	Лекций (Л)	Практич. зан.(ПЗ)	Лабор.зан. (ЛЗ)		
I	2 з.е./ 72ч	6	2	4	-	66	зачет
Ито го:	2 з.е./ 72ч	6	2	4	-	66	зачет

Технологическая карта

Форма текущей аттестации	Расшифровка	Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов
Контроль посещаемости занятий	Посещение лекционных, практических занятий	4	10
Текущий контроль работы студента на практических занятиях, самостоятельной	Раздел 1. Легкая атлетика	10	30
	Раздел 2. Спортивные игры	18	44
Рубежный контроль	Опрос по самостоятельно изученным темам	8	16
Итого кол-во баллов по текущей аттестации за 1 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.

Ст. преподаватель



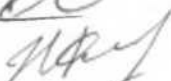
Е.Я. Евсеева

Ст. преподаватель



А.Л. Ткаченко

И.о. зав. кафедрой ФВиНВП



Н.В. Фаинберг

Зам. директора по УМР ВПО



Н.А. Колесниченко