

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.)
« 29 » 09 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине

Б1.О.09 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

на 2023/2024 учебный год

Направление:

07.03.01 «Архитектура»

(код и наименование направления подготовки)

Профиль:

«Архитектурное проектирование»

(наименование профиля)

Направление:

08.03.01 «Строительство»

(код и наименование направления подготовки)

Профили:

«Промышленное и гражданское строительство»

(наименование профиля)

«Теплогазоснабжение и вентиляция»

(наименование профиля)

Квалификация:

бакалавр

Форма обучения:

очная

2023 ГОД НАБОРА

Бендеры, 2023

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» разработана в соответствии с требованиями Государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки: 07.03.01 «Архитектура»; 08.03.01 «Строительство» и основной профессиональной образовательной программы по профилю подготовки: «Архитектурное проектирование»; «Промышленное и гражданское строительство», «Теплогазоснабжение и вентиляция».

Составитель рабочей программы:

ст. преподаватель кафедры ФВиНВП


(подпись)

/Е.Я. Евсева/
(Ф.И.О.)

преподаватель кафедры ФВиНВП

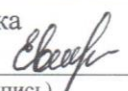

(подпись)

/А.Л. Ткаченко/
(Ф.И.О.)

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

«01» сентября 2023г. протокол № 1

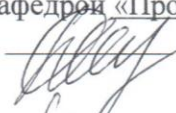
И.о. зав. кафедры – разработчика

«01» сентября 2023 г.  Е.Я. Евсева
(подпись)

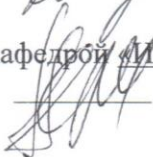
Зав. выпускающей кафедрой «Архитектура и дизайн»,

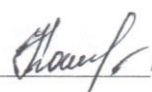
« 01 » сентября 2023 г.  Т.В. Чудина
(подпись)

И.о. зав. выпускающей кафедрой «Промышленное и гражданское строительство»

« 01 » сентября 2023 г.  А.В. Дудник/

И.о. зав. выпускающей кафедрой «Инженерно-экологические системы»

« 01 » сентября 2023 г.  / И.П. Агафонова /

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.09. «Физическая культура и спорт» относится к дисциплинам обязательной части блока 1 учебного плана подготовки бакалавров: по профилю подготовки «Архитектурное проектирование» направления 07.03.01 «Архитектура»; по профилю «Промышленное и гражданское строительство», «Теплогазоснабжение и вентиляция» направления 08.03.01 «Строительство».

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. Оценка влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека ИД УК-7.2. Оценка уровня развития личных физических качеств, показателей собственного здоровья ИД УК-7.3. Выбор здоровьесберегающих технологий с учетом физиологических особенностей организма ИД УК-7.4. Выбор методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности ИД УК-7.5. Выбор рациональных способов и приемов профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте

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).

Семестр	Трудоемкость, з.е./часы	Количество часов					Форма контроля
		в том числе					
		аудиторных				Самост. ра- боты (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				
		Всего	Аудиторная работа			СР
			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	Объ- ем часов	Тема лекции	Учебно- наглядные пособия
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 часов		8		
Спортивные игры				
1	2	2	Место и значение спортивных игр в системе физической культуры. Классификация спортивных игр.	Стенд: Волейбол, Баскетбол, Футбол
2		2	Волейбол. Правила игры.	
3		2	Баскетбол. Правила игры.	
4		2	Футбол. Правила игры.	
Итого по разделу часов		8		
Итого:		16		

Практические (семинарские) занятия

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Тема практических (семинарских) занятий	Учебно-наглядные пособия
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				
Спортивные игры				
1	2.	2	Волейбол. Техника перемещений.	Инвентарь: волейбольные мячи, свисток
2		2	Волейбол. Техника приема мяча	
3		2	Волейбол. Техника передачи мяча	
4		2	Волейбол. Техника подачи	
5		2	Волейбол. Техника атакующего удара	
Итого по разделу - 10 часов				
Итого:		20		

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 часов			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 часов			28
ИТОГО:			36

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	Физическая культура студента./ Учебник для ВУЗ	Ильинича В.И.	2005	1	+	каб. ЭИР
2	Легкая атлетика: Учебное пособие для студ. ВУЗ	Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В.	2008	1	+	каб. ЭИР
3	Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения. Учебник для ВУЗ	Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М.	2006	1	+	каб. ЭИР
4	Теория и методика физической культуры. Учебник	Курамшин Ю.Ф.	2007	2	+	каб. ЭИР
5	Здоровье и физическая культура студента. Учебник	Бароненко В.А., Рапопорт Л.А.	2003		+	каб. ЭИР
6	Физическая культура и спорт. Краткий курс лекций.	Барбашин В.В. Кузьмин А.М. Николаев Д.В.	2017		+	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	«Подводящие упражнения для занятий по волейболу» Учебно-методическое пособие	Евсеева Е.Я., Кутищев С.А	2013	1	+	каб. ЭИР
3	«Подводящие упражнения для занятий по баскетболу» Учебно-методическое пособие	Кутищев С.А., Евсеева Е.Я.	2014	1	+	каб. ЭИР
4	«Физическая культура». Методическое пособие	Кутищев С.А., Евсеева Е.Я. Брезгун И.Я.,	2014	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	Функциональный тренинг как форма самостоятельных занятий по физической культуре для студентов ВУЗ. Учебное пособие	Антонова Э.Р.	2021	-	+	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 городок.	Собственность
2	Стадион: открытые площадки для спортивных игр (баскетбол, волейбол).	Собственность
3	Спортивный зал: площадка для спортивных игр (баскетбол, волейбол);	Собственность
4	Инвентарь:- футбольные мячи; баскетбольные мячи; - волейбольные мячи; волейбольная сетка; - секундомер, свисток.	Собственность
5	Теннисный зал: теннисные столы; теннисные ракетки, теннисные мячи.	Собственность

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: БП23ДР62СТР1, БП23ДР62АР1
семестр 1

на 2023- 2024 учебный год

Преподаватель – лектор: Евсеева Е.Я.

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

Кафедра «Физическое воспитание и начальная военная подготовка»

Семестр	Количество часов						Форма контроля
	Трудоём- кость, з.е./часы	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 занятий	Посещение лекционных, практических занятий	4	10
Текущий контроль работы сту-	Раздел 1. Легкая атлетика	10	30

та на практических занятиях, самостоятельной работы студентов	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

Преподаватель

И.о. зав. кафедрой ФВиНВП

Зам. директора по УМР ВПО

Е.Я. Евсеева

А.Л. Ткаченко

Е.Я. Евсеева

Н.А. Колесниченко