

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

Факультет "Физическая культура и спорт"

Кафедра спортивных игр

СОГЛАСОВАНО

Директор физико-технического института,
доцент Калошин Д.Н.

«30» 2024г.



УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета ФК и С,
доцент Трусова О. В.

«30» 2024г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине
Б1.Б.23 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

на 2024/2025 учебный год

Направление

2.09.03.04 «Программная инженерия»

Профиль:

«Разработка программно-информационных систем»

Квалификация
бакалавр

Форма обучения
очная, заочная

2022 ГОД НАБОРА

Рабочая программа дисциплины **Физическая культура** разработана в соответствии с требованиями Государственного образовательного стандарта ВО по направлению подготовки **2.09.03.04 Программная инженерия** и основной профессиональной образовательной программы (учебного плана) по профилю подготовки **Разработка программно-информационных систем**.

Составитель рабочей программы:

Ст. преподаватель



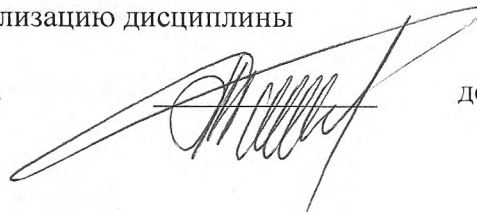
Швыдкая М. В.

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры спортивных игр

« 30 » 08 2024 г. протокол № 1

Зав. кафедрой, отвечающей за реализацию дисциплины

« 30 » 08 2024 г.



доцент Романюк М.Н

Зав. выпускающей кафедрой ПОВТ

« 30 » 09 2024 г.



к.т.н., доцент Федорченко С.Г.

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины являются:

- формирование универсальных компетенций необходимых для осуществления профессиональной, социальной, физкультурной деятельности, нацеленной на здоровый образ жизни, сохранение и укрепление здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Для достижения целей ставятся следующие задачи:

– 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 ООП

Шифр дисциплины в учебном плане Б1.О.04

Дисциплина относится к обязательной части блока Б1 учебного плана направления 2.09.03.04 Информатика и вычислительная техника в соответствии с Государственным образовательным стандартом ВО.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часа.

3. Требования к результатам освоения дисциплины (модуля):

Изучение дисциплины направлено на формирование компетенций, приведенных в таблице ниже

Категория компетенций	Код и наименование компетенций	Код и наименование достижения компетенции
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на	ИД-1 _{УК-6} Знает основные принципы самовоспитания и самообразования, профессионального и личностного развития, исходя из этапов карьерного роста и требований рынка труда
		ИД-2 _{УК-6} Умеет планировать свое рабочее время и

	основе принципов образования в течение всей жизни	время для саморазвития. формулировать цели личностного и профессионального развития и условия их достижения, исходя из тенденций развития области профессиональной деятельности, индивидуально-личностных особенностей ИД-3ук-6 Имеет практический опыт получения дополнительного образования, изучения дополнительных образовательных программ
	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-1ук-7 Знает основы здорового образа жизни, здоровьесберегающих технологий, физической культуры ИД-2ук-7 Умеет выполнять комплекс физкультурных упражнений ИД-3ук-7 Имеет практический опыт занятий физической культурой

4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

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

Форма обучения	Семестр (оч.ф), Курс (з.ф)	Трудоем кость, з.е./часы	Количество часов					Форма контроля
			В том числе				Самостоятельная работа (СР)	
			Аудиторных					
			Всего	Лекций (Л)	Практических (ПЗ)	Лабораторных занятий (ЛЗ)		
Очная	5	1/36	18	8	10		18	
	6	1/36	18	8	10		18	Зачет
	Итого:	2/72	36	16	20		36	Зачет
Заочная	3 (Зимняя сессия)	1/36	6	6			30	
	3 (Летняя сессия)	1/36	4	4			28	Зачет(4ч)
	Итого:	2/72	10	10			58	Зачет(4ч)

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

№ Раздела	Наименование раздела	Количество часов									
		Всего		Аудиторная работа						СР	
				Л		ПЗ		ЛЗ			
		оч.ф	з.ф	оч.ф	з.ф	оч.ф	з.ф	оч.ф	з.ф	оч.ф	з.ф
1	Лёгкая атлетика	18	16	4		10				4	16
2	Волейбол	32	28	4	2	8				20	26
3	Оздоровительные системы физической культуры	22	24	8	8	2				12	16
	Подготовка и сдача зачета		4								4
Итого:		72	72	16	10	20				36	62

4.3. Тематический план по видам учебной деятельности

Лекции

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов		Тема лекций	Учебно- наглядные пособия
		оч.ф	з.ф		
1	Раздел 3	2	2	Нетрадиционные виды спорта в мире. Характеристика.	
2	Раздел 2	2	2	Массовые физкультурно-спортивные мероприятия. Правила поведения болельщиков.	
3	Раздел 3	2	2	Спортивная викторина по вопросам физической культуры и спорта, ЗОЖ	
4	Раздел 1	2		Традиционные (классические) виды спорта. Краткая характеристика.	
Итого по разделу в 5 семестре (зимняя сессия) часов:		8	6		
1	Раздел 3	2	2	Основы здорового образа жизни студентов вуза.	
2	Раздел 3	2	2	Физическая культура в профессиональной деятельности.	
3	Раздел 2	2		Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта.	
4	Раздел 1	2		Основы методики занятий физическими упражнениями.	
Итого по разделу в 6 семестре (летняя сессия) часов:		8	4		

ИТОГО:	16	10		
---------------	-----------	-----------	--	--

Практические занятия

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов		Тема практических (семинарских) занятий	Учебно- наглядные пособия
		оч.	з.ф.		
1	Раздел 1	2		Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Тест Купера (6; 12 мин. бег).	
2		2		Совершенствование техники прыжка в длину с места. Фазы прыжка. Подвижные игры на развитие прыгучести.	
3	Раздел 2	2		Специальные игровые упражнения в волейболе. Двусторонняя игра.	
4		2		Совершенствование технико-тактической подготовки в волейболе. Учебная игра.	
5		2		Дальнейшее обучение методике проведения подвижных игр и игровых упражнений в волейболе. Двусторонняя игра.	
Итого по разделу в 5 семестре часов:		10			
1	Раздел 1	2		Составление и проведение подготовительной части занятия по физической культуре (10 упражнений)	
2		2		Проведение по 5 специально-беговых и специально-подготовительных упражнений по физической культуре.	
3		2		Проведение эстафет по лёгкой атлетике.	
4	Раздел 2	2		Проведение подвижных игр для волейбола.	
5	Раздел 3	2		Составление и выполнение по одному упражнению на развитие физических качеств (сила, выносливость, гибкость, ловкость, быстрота).	
Итого по разделу в 6 семестре часов:		10			
ИТОГО:		20			

Самостоятельная работа обучающегося по очной форме обучения

Раздел дисциплины	№ п/п	Тема и вид самостоятельной работы обучающегося	Трудоемкость (в часах)
Раздел 2	1.	История возникновения и развития волейбола. Характеристика игры волейбол. СИТ	4

	2.	Правила игры в волейбол. Игровая площадка. Сетка и стойки. Участники игры. Состав команды. Судьи. Их обязанности и официальные сигналы. СИТ	4
	3.	Техника и тактика игры в волейбол. СИТ	2
Раздел 3	4.	Самостоятельное планирование и самоконтроль за собственным физическим развитием в процессе занятий физическими упражнениями. СИТ	2
	5.	Предупреждение травматизма на занятиях по физической культуре. СИТ	2
Раздел 1	6.	Изучение понятий «техническая», «тактическая» и «физическая» подготовка в спорте. СИТ	4
Итого по разделу часов в 5 семестре			18
Раздел 2	1.	Изучение правил организации и проведения соревнований по волейболу. СИТ	4
	2.	Игры и эстафеты для обучения и совершенствования техники игры в волейбол. СИТ	6
Раздел 3	3.	Понятие и виды оздоровительной физической культуры. СИТ	4
	4.	Основные двигательные режимы. Правила оздоровительной тренировки. СИТ	4
Итого по разделу часов в 6 семестре			18
Подготовка и сдача зачета			
ИТОГО:			36

Самостоятельная работа обучающегося по заочной форме обучения

Раздел дисциплины	№ п/п	Тема и вид самостоятельной работы обучающегося	Трудоемкость (в часах)
Раздел 1	1.	Изучение понятий «физическая культура», «физическое воспитание». Основные задачи. цель и функции физической культуры. СИТ	6
	2.	Основные средства, методы и принципы занятий физической культурой. СИТ	4
Раздел 2	3.	Подвижные игры и игровые упражнения в волейболе. СИТ	8
	4.	Ознакомление с обязательным тестированием физических качеств на занятиях по физической культуре. СИТ	4
Раздел 3	5.	Особенности проведения учебно-тренировочных занятий для занимающихся в основной, подготовительной и специальной медицинской группах. СИТ	8
Итого по разделу часов в 5 семестре			30
Раздел 2	1.	История развития волейбола. Характеристика игры волейбол. СИТ	4
	2.	Правила игры в волейбол. Игровая площадка. Сетка и стойки. Участники игры. Состав	4

		команды. Судьи. Их обязанности и официальные сигналы. СИТ	
	3.	Техника и тактика игры в волейбол. СИТ	6
Раздел 1	4.	Составление комплекса подготовительной части занятия (ОРУ, СБУ, СПУ) по лёгкой атлетике. СИТ	4
	5.	Определение понятий «физические качества» и их краткая характеристика (сила, быстрота, выносливость, координация и ловкость). СИТ	2
Раздел 3	6.	Понятие и виды оздоровительной физической культуры. Основы ЗОЖ, понятие «здоровье», виды здоровья. СИТ	4
	7.	Оказание первой доврачебной помощи при ушибах, вывихах и растяжениях на занятиях по физической культуре. СИТ	4
Итого по разделу часов в 6 семестре			28
Итого по разделу			58
Подготовка и сдача зачета			4

5. Примерная тематика курсовых проектов (работ) – не предусмотрено

6. Учебно- методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

6.1 Обеспеченность обучающихся учебниками, учебными пособиями

№ п/п	Наименование учебника, учебного пособия	Автор	Год издания	Ко-во экземпляров	Электронная версия	Место Размещения электронной версии
Основная литература						
1.	Волейбол в системе физического воспитания студентов вуза	Хмырова О.А Твердохлебова Л.И. Черба Т.И. Швыдкая М.В.	2020г.	-	1	Сайт кафедры спортивных игр
2.	Баскетбол на учебных занятиях по физической культуре	Хмырова О.А Твердохлебова Л.И. Черба Т.И. Швыдкая М.В.	2020 г.	-	1	Сайт кафедры спортивных игр
3.	Организация и содержание оздоровительных занятий физическими упражнениями	Т.И. Черба, Л.И. Твердохлебова, В.Н. Гилко	2014г.	-	1	Сайт кафедры спортивных игр
4.	Правила и методика судейства в футзале	Т.Т. Чекате, С.В. Радионов	2014г.	-	1	Сайт кафедры спортивных игр

5.	Физическая культура	Т.И. Черба, Р.Е. Ковалева	2016г.	-	1	Сайт кафедры спортивных игр
6.	Футбол: методика обучения технике, тактике и физическая подготовка	Т.Т. Чекате, С.В. Радионов	2014 г.	-	1	Сайт кафедры спортивных игр
Дополнительная литература						
5.	Легкая атлетика	А.И. Жилкин	2003 г.	-	1	Сайт кафедры спортивных игр
7.	Организация и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями	Т.И. Черба, Л.И. Твердохлебова, Л.И. Гилко	2012г.	-	1	Сайт кафедры спортивных игр
6.	Спортивные игры	Ю.Д. Железняк	2004 г.	-	1	Сайт кафедры спортивных игр
1.	Теория и методика физического воспитания и спорта	Ж.К. Холодов	2003 г.	-	1	Сайт кафедры спортивных игр
2.	Физическая культура	Ю.И. Евсеев	2005 г.		1	Сайт кафедры спортивных игр
7.	Физическая культура	В.Д. Дашинобаев	2007 г.	-	1	Сайт кафедры спортивных игр
3.	Физическая культура студента	В.И. Виленский	2001 г.		1	Сайт кафедры спортивных игр
Итого по дисциплине: % печатных изданий ; 100 % электронных						

6.2. Программное обеспечение и Интернет-ресурсы

1. <http://fizkultura-na5.ru>
2. <http://www.fizkult-ura.ru>

6.3. Методические указания и материалы по видам занятий

Условием для получения допуска студентов к зачетным упражнениям является регулярность посещения (100%) учебных занятий и активность на занятиях. Для получения зачёта студент должен выполнить все виды тестирования (см. ФОС).

Студенты, временно освобожденные от практических занятий, оцениваются по результатам устного опроса или написания и защиты реферативной работы.

Каждое пропущенное без уважительной причины практическое занятие подлежит обязательной отработке.

7. Материально – техническое обеспечение дисциплины (модуля):

№ 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	Спортивный зал	Собственность
2	Физическая культура	Открытая площадка для спортивных и подвижных игр.	Собственность
3	Физическая культура	Инвентарь: футбольные мячи; баскетбольные мячи; волейбольные мячи; волейбольная сетка; секундомер, свисток; кариматы; обручи; скакалки.	Собственность

8. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины:

На практических занятиях при формировании знаний, умений и навыков по физической культуре следует включать материал других учебных дисциплин (элективные курсы по физической культуре), 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. Для получения зачёта студент обязан пройти каждый вид тестирования, набрав при этом минимальный порог баллов. Сроки сдачи тестирования регламентируются преподавателем.

Преподаватель на практических занятиях формирует универсальные компетенции (УК-6, УК-7).

Технологическая карта (для дневного отделения)

Курс 3

Группа ИТ21ДР62ПИ

семестр 5, 6

Преподаватель – лектор Хмырова О.А.

Преподаватель, ведущий практические занятия - Швыдкая М. В.

Наименование дисциплины/курса	Уровень образования (бакалавриат, специалитет, магистратура)	Статус дисциплины в учебном плане (А, Б, В)	Количество зачетных единиц	
Физическая культура	бакалавриат	Б	2	
СМЕЖНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО УЧЕБНОМУ ПЛАНУ:				
Элективные курсы по физической культуре				
БАЗОВЫЙ МОДУЛЬ (проверка знаний и умений по дисциплине)				
Тема, задание или мероприятие текущего контроля	Виды текущей аттестации	Аудиторная или внеаудиторная	Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов
Посещение занятий		Аудиторная	21	30
Тест на скоростную подготовленность		Аудиторная	1	5
Тест на силовую выносливость		Аудиторная	1	5
Тест на общую выносливость		Аудиторная	1	5
Тест на скоростно-силовую подготовленность		Аудиторная	1	5
РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ	РК	Аудиторная	25	50
Посещение занятий		Аудиторная	21	30
Тест для оценки спортивно-технической подготовки: волейбол		Аудиторная	4	20
РУБЕЖНАЯ АТТЕСТАЦИЯ	РА	Аудиторная	25	50
		Итого	50	100