

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1. Данные о дисциплине/модуле

Факультет	Экономическая Инженерия и Бизнес				
Отделение	Экономика и менеджмент				
Цикл обучения	Степень бакалавра, первый цикл				
Программа обучения	0413.1 Бизнес и администрирование				
Год обучения	Семестр	Тип оценки	Формирующая категория	Категория факультативности	Кредиты ECTS
Очное обучение	1 2	Коллоквиум	G – дисциплина формирования общих компетенций	O – обязательный учебный курс	

2. Расчетное общее время

Общее количество часов в учебной программе	Из которого				
	Часы работы в аудитории		Индивидуальная работа		
	Курс	Практические/лабораторные работы	Проект	Изучение теоретического материала	Подготовка приложения
60	-	60	-	-	-

3. Предварительные условия для доступа к дисциплине/модулю

Согласно учебной программе	Гармоничное физическое развитие, приобретение биологического потенциала, способного обеспечить хорошее состояние здоровья, что повысит эффективность и качество будущей профессиональной и социальной деятельности, формирование системы теоретических и практических знаний (дидактических, технических, гигиенических, медицинских, организационных)
В зависимости от навыков	Обучение, укрепление и совершенствование двигательных навыков и компетенций в определенных видах спорта

4. Условия проведения образовательного процесса

Лабораторные курсы/семинары	Участие в оценочных тестах и спортивных соревнованиях для членов сборных команд: участие в отборочных соревнованиях, коллективных тренировках и соревнованиях.
-----------------------------	--

5. Приобретенные специальные навыки

Профессиональные навыки	- Введение в теорию и методику физического воспитания и спорта; - ознакомление с отдельными видами спорта: волейбол, баскетбол, футбол, мини-футбол, бадминтон, легкая атлетика, настольный теннис, шахматы, шашки и др.; - развитие необходимых двигательных навыков (выносливости, быстроты, силы, гибкости, ловкости, сноровки, восстановления);
-------------------------	---

Трансверсальные навыки	- Осознание и важность необходимости систематических занятий физическими упражнениями; - медицинские и социальные эффекты физических упражнений; - методические знания и умения по составлению комплекса физических упражнений для гимнастики бодрости, производственной гимнастики с учетом пола, физического развития, состояния здоровья (диагностика); - Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.
------------------------	---

6. Цели курса/модуля

Общая цель	Формирование и развитие двигательных навыков
Конкретные цели	- Дальнейшее приобретение теоретических знаний и навыков в области физической культуры, - их применение для сохранения и укрепления здоровья, - социально-профессиональная интеграция студентов;

7. Содержание курса/модуля

Тематика учебной деятельности	Количество часов	
	очное обучение	заочное обучение
Темы практических занятий		
С1. Теория и методика физического воспитания. Техника безопасности на уроках физической культуры.	2	
С2. Введение в развитие двигательных качеств - выносливость.	2	
С3. Обучение и совершенствование бега на выносливость на открытом воздухе по пересечённой местности.	2	
С4. Л4. Обучение, совершенствование и развитие общей выносливости на свежем воздухе.	2	
С5. Обучение, совершенствование технических и тактических элементов спортивных игр	2	
С6. Обучение, совершенствование, развитие общей выносливости на пересечённой местности, методом соревнований.	2	
С7. Приём теста Купера	2	
С8. Общее физическое развитие с помощью силовых упражнений на тренажерах, гимнастической скамье и т.д.	2	
С9. Приём контрольных тестов: - Прыжок в длину с места (М, Ж) в сантиметрах. - Разгибание туловища (М, Ж) в количестве повторений.	2	
С10. Тест: 1. Задержка дыхания на вдохе. 2. Проверка роста и веса. 3. Проверка гибкости.	2	
С11. Выполнение контрольных нормативов: 1. Равновесие 90° (Ж), в положении сидя на гимнастической скамье, ноги под углом 45°, руки в стороны, в сек. 2. Отжимания (М) – упор лежа, руки на уровне плеч, сгибание и разгибание рук, количество раз.	2	
С12. Выполнение контрольных нормативов: - Подтягивания на перекладине (М), количество раз. - Прыжки со скакалкой (Ж), в минутах.	2	

С13. Общая физическая подготовка. Развитие силы, быстроты, общей выносливости. Обучение и совершенствование технико-тактических элементов в мини-футболе, волейболе	2	
С14. Общая физическая подготовка. Развитие силы, скорости, общей выносливости. Совершенствование технико-тактических элементов в мини-футболе, волейболе.	2	
С15. Подведение итогов. Рекомендации по самостоятельной работе, по общему физическому развитию, гармоничному развитию, укреплению здоровья в период зимних каникул. Аттестация студентов.	2	
Всего практических занятий:	30	
Тематика учебной деятельности	Количество часов	
	очное обучение	заочное обучение
Темы практических занятий		
С1. Методический урок организационного характера. Объявление заданий, требований дисциплины. Правила и техника безопасности.	2	
С2. Методические микро лекции. Общая физическая подготовка. Развитие силы, общей выносливости.	2	
С3. Общая физическая подготовка. Развитие силы, общей выносливости. Освоение и совершенствование технических элементов - Волейбол. Закрепление двигательных навыков.	2	
С4. Общая физическая подготовка. Развитие силы, общей выносливости. Обучение и совершенствование технико-тактических элементов - волейбол.	2	
С5. Общая физическая подготовка. Развитие силы, общей выносливости. Изучение технических элементов (одиночной игры) - бадминтон.	2	
С6. Общая физическая подготовка. Развитие силы, общей выносливости. Изучение и совершенствование технических элементов - бадминтон, баскетбол.	2	
С7. Общая физическая подготовка. Развитие силы, общей выносливости. Приём контрольного норматива: - приседание на одной ноге с опорой одной рукой за шведскую стенку - М, Ж, количество повторений.	2	
С8. Общая физическая подготовка. Развитие силы, общей выносливости. Изучение и совершенствование технических и тактических элементов в спортивных играх.	2	
С9. Общая физическая подготовка. Развитие силы, общей выносливости. Контрольные нормативы: кросс – 500 м. - Ж., 1000 м. - М	2	
С10. Обучение и совершенствование технико-тактических элементов в спортивных играх. Контрольный норматив: бег - 100 м. - М., Ж., (с высокого старта).	2	
С11. Общая физическая подготовка. Развитие силы, скорости. Изучение и совершенствование технических элементов в спортивных играх.	2	
С12. Общая физическая подготовка. Развитие силы, общей выносливости, скорости. Обучение и совершенствование технико-тактических элементов в спортивных играх. Закрепление приобретённых навыков в двусторонних играх.	2	

С13. Общая физическая подготовка. Развитие силы, скорости, общей выносливости. Обучение и совершенствование технико-тактических элементов в мини-футболе. Закрепление приобретённых навыков в двусторонних играх.	2	
С14. Общая физическая подготовка. Развитие силы, скорости, общей выносливости. Совершенствование технико-тактических элементов в мини-футболе, волейболе. Закрепление приобретённых навыков в двусторонних играх.	2	
С15. Подведение итогов. Рекомендации по самостоятельной работе, по общему физическому развитию, гармоничному развитию, укреплению здоровья в период летних каникул. Аттестация студентов.	2	
Всего практических занятий:	30	

8. Библиографические ссылки

Основные источники	1. Derevenco Petru „Elemente de fiziologie ale efortului sportiv”, „Argonaut”, 1998. 2. Demeter Andrei „Bazele fiziologice și biochimice ale calităților fizice”, București., 1981 3. Georgescu Florin „Cultura fizică – fenomen social”, București., 1976. 4. Cadrul de referință al Curriculumului Național, aprobat prin Ordinul Ministerului Educației, Culturii și Cercetării nr. 432 din 29 mai 2017. 5. Codul Educației al Republicii Moldova, modificat LP138 din 17.06.16, MO184-192/01.07.16 art. 401, intrat în vigoare 01.07.16. 6. Curriculum la disciplina Educația fizică: Chișinău: ME, 2010 7. Evaluarea Curriculumului Național în învățământul general. Studiu. Chișinău: MECC, IȘE, 2018. 8. Ciorbă C ș.a. Jocuri sportive, ghid metodic. Chișinău: Valinex, 2016 9. Popescu Mircea „Educația fizică și sportul în pregătirea studenților” București., 1995. 10. Renzin V. M. „Ghimnastica i zdrorovie”, Minsc., 1984. 11. Ceagovadze A. V., Proșaeacov V. D., Mațuc M. G. „Fizicescoie vospitanie v reabilitații studentov s oslablenîm sdoroviem”, M., 1986. 12. Ciusov V. N. „Azbuca zcalivanja”, M., 1984. 13. Dumitru Gheorghe „Sănătate prin sport pe înțelesul fiecăruia”, CFS, București., 959. 14. Kulcsar Ștefana „Gimnastica aerobică”, „Clusium”.., 2000. 15. Ștefăneț M., Ștefăneț Ig. „Anatomia preventivă”, Chișinău., 2005. 16. Carligelu Viorel „Kinetoterapia - o artă a mișcării și vindecării”, Cluj –Napoca., 2001 17. Sbenghe Tudor „Kinesiologie - știința mișcării”, București., 2002.
--------------------	--

9. Оценка

Форма образования	Периодический		Текущая	Индивидуальное изучение	Экзамен
	ЭП 1	ЭП 2			
Очное	15%	15%	15%	15%	40%
Заочное	25%			25%	50%
Минимальный стандарт производительности					
Посещаемость и активность на лекциях и семинарах					
Получение минимальной оценки «5» по каждому периоду оценивания.					