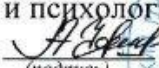
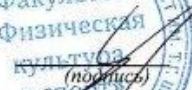


Государственное образовательное учреждение  
«Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко»

Факультет физической культуры и спорта  
Кафедра теории и методики физического воспитания и спорта

**СОГЛАСОВАНО\***  
/ Декан факультета педагогики  
и психологии  
  
(подпись) **Васильева Л.И.**  
« 30 » 09 20 24 г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
Декан факультета ФКиС  
  
(подпись) **Гуцу В.Ф.**  
« 30 » 09 20 24 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по дисциплине**  
**Б1.О.06 «Физическая культура»**

Направление  
6.44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Профиль  
Специальная педагогика и психология

Квалификация  
Бакалавр

Форма обучения  
Очная

ГОД НАБОРА 2022

Тирасполь 2024 г.

Рабочая программа дисциплины «История» разработана в соответствии с требованиями Государственного образовательного стандарта ВО по направлению подготовки 6.44.03.02 Психолого-педагогическое образование и основной образовательной программы (учебного плана) по профилю подготовки Специальная педагогика и психология

Составители рабочей программы  к.п.н., доцент Самолук О.И.

Рабочая прогамма утверждена на заседание кафедры теории и методики физического воспитания и спорта

«04» 09. 2024 г. протокол №1

Зав. кафедрой теории и методики физического воспитания и спорта

 Спивак И.А.

«04» 09. 2024 г

Зав. кафедрой ДМОиПМ



к.п.н., доцент

Марачковская О.Л.

«04» 09. 2022 г

## 1. Цели и задачи освоения дисциплины

**Целями** 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 «Физическая культура» является формирование понимания социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности; обретение знаний о научно-биологических и практических основах физической культуры и здорового образа жизни; формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание; 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

Курс «Физическая культура» входит в Базовую (общепрофессиональную) часть Основных Государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования третьего поколения в подготовке специалиста (Б1.О.06) Является обязательным разделом гуманитарного компонента образования и направлена на формирование физической культуры личности студента, подготовку к социо-профессиональной деятельности, сохранение и укрепление здоровья. Способствует решению и углублению знаний и навыков по физиологии, педагогике и психологии, что позволяет повысить уровень профессиональной компетентности будущего специалиста.

## 3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины

Изучение дисциплины направлено на формирование на формирование компетенций:

| Категория<br>(группа)<br>компетенций                        | Код и<br>наименование | Код и наименование индикатора достижения<br>универсальной компетенции             |
|-------------------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| <i>Универсальные компетенции и индикаторы их достижения</i> |                       |                                                                                   |
| Самоорганизация и саморазвитие (в том                       | УК-7 Способен         | ИД УК-7.1. Знает: основы здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии. |

|                              |                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                   |
|------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| числе<br>здоровьесбережение) | поддерживать<br>должный уровень<br>физической<br>подготовленности<br>для обеспечения<br>полноценной<br>социальной и<br>профессионально<br>й деятельности. | <b>ИД УК-7.2.</b> Умеет: использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности. |
|                              |                                                                                                                                                           | <b>ИД УК-7.3.</b> Владеет: поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.              |

#### 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 контроля |
|---------|---------------------------------|-------------|--------|--------------|-------------------------|-------------------|----------------|
|         | Трудоемкость<br>,<br>з.е./час ы | В том числе |        |              |                         |                   |                |
|         |                                 | Аудиторных  |        |              |                         | Самост.<br>Работы |                |
|         |                                 | Всего       | Лекций | Лаб.<br>Раб. | Практи<br>ч.<br>Занятия |                   |                |
| V       | 1/36                            | 18          | 8      | -            | 10                      | 18                | -              |
| VI      | 1/36                            | 18          | 8      | -            | 10                      | 18                | Зачет          |
| Итого:  | 2/72                            | 36          | 16     | -            | 20                      | 36                | Зачет          |

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

| №<br>раздела | Наименование разделов | Количество часов |                   |    |    |      |
|--------------|-----------------------|------------------|-------------------|----|----|------|
|              |                       | Всего            | Аудиторная работа |    |    | (СР) |
|              |                       |                  | Л                 | ПЗ | ЛР |      |
| 1            | Теоретический         | 34               | 16                | -  | -  | 18   |
| 2            | Практический          | 38               | -                 | 20 | -  | 18   |
| Итого:       |                       | 72               | 16                | 20 | -  | 36   |

##### 4.3. Тематический план по видам учебной деятельности

###### Лекции

| №<br>п/п      | Номер<br>раздела<br>дисциплины | Объем<br>часов | Тема лекции | Учебно-<br>наглядные<br>пособия |
|---------------|--------------------------------|----------------|-------------|---------------------------------|
| Теоретический |                                |                |             |                                 |

|                         |   |    |                                                                                                                                                                                                                                                   |                                      |
|-------------------------|---|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| 1                       | 1 | 2  | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры. Компоненты физической культуры. Исторические факты о развитии физической культуры.                           | Таблицы, презентации, видео материал |
| 2                       | 1 | 2  | Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении. Спортивно-массовая и физкультурно-оздоровительная работа в вузе.                                                                                                | Таблицы, презентации, видео материал |
| 3                       | 1 | 2  | Социально-биологические основы физической культуры. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. | Таблицы, презентации, видео материал |
| 4                       | 1 | 2  | Характеристика функциональных систем организма и их совершенствование под воздействием направленной физической тренировки.                                                                                                                        | Таблицы, презентации, видео материал |
| 5                       | 1 | 2  | Основы здорового образа жизни студента. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в их образе жизни.               | Таблицы, презентации, видео материал |
| 6                       | 1 | 2  | Здоровый образ жизни и его составляющие. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.                                                                                | Таблицы, презентации, видео материал |
| 7                       | 1 | 2  | Виды самоконтроля при занятиях физическими упражнениями их характеристика.                                                                                                                                                                        | Таблицы, презентации, видео материал |
| 8                       | 1 | 2  | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом.                                                                                                                                                                       | Таблицы, презентации, видео материал |
| Итого по разделу часов: |   | 16 |                                                                                                                                                                                                                                                   |                                      |
| Итого:                  |   | 16 |                                                                                                                                                                                                                                                   |                                      |

#### **Практические занятия**

| №<br>п/п     | Номер<br>раздела<br>дисциплины | Объем<br>часов | Тема практического занятия | Учебно-наглядные пособия |
|--------------|--------------------------------|----------------|----------------------------|--------------------------|
| Практический |                                |                |                            |                          |

|                         |   |    |                                                                                                                                                       |                       |
|-------------------------|---|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| 1                       | 2 | 6  | Техника базовых физических упражнений (гимнастика, легкая атлетика, спортивные и подвижные игры), ее характеристики. Обучение двигательным действиям. | Схемы, видео материал |
| 2                       | 2 | 6  | Физические качества и методики их развития. Формы занятий физическими упражнениями.                                                                   | Схемы, видео материал |
| 3                       | 2 | 4  | Методика общефизической, кондиционной тренировки для различных категорий занимающихся.                                                                | Схемы, видео материал |
| 4                       | 2 | 4  | Планирование и педагогический контроль в физической культуре.                                                                                         | Схемы, видео материал |
| Итого по разделу часов: |   | 20 |                                                                                                                                                       |                       |
| Итого:                  |   | 20 |                                                                                                                                                       |                       |

### Самостоятельная работа обучающегося

| Раздел дисциплины      | № п/п | Тема и вид самостоятельной работы обучающегося                                                                                     | Трудоемкость (в часах) |
|------------------------|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
| Теоретический          | 1     | ИДЛ. Новые физкультурно-спортивные виды в физическом воспитании студенческой молодежи                                              | 6                      |
|                        | 2     | ИДЛ. Средства и методы физической культуры в деле регулирования работоспособности учащейся молодежи                                | 6                      |
|                        | 3     | ИДЛ. Современные технологии для составления индивидуальной программы занятий физическими упражнениями и осуществления самоконтроля | 6                      |
| Итого по разделу часов |       |                                                                                                                                    | 18                     |
| Практический           | 1     | ДЗ. Комплексы упражнений для развития активной гибкости                                                                            | 6                      |
|                        | 2     | ДЗ. Комплексы упражнений для развития относительной силы различных мышечных групп                                                  | 6                      |
|                        | 3     | ДЗ. Комплексы упражнений для развития выносливости.                                                                                | 6                      |
| Итого по разделу часов |       |                                                                                                                                    | 18                     |
| ИТОГО:                 |       |                                                                                                                                    | 36                     |

### 5. Примерная тематика курсовых проектов (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.<br>Учебное пособие<br>для студентов –<br>Ростовна- Дону     | Евсеев<br>Ю.Н.                                   | 2002 |  | + | Кафедра<br>ТиМФВиС |
| 2                                                                                                   | Теория и методика<br>обучения<br>предмету<br>«Физическая<br>культура»,<br>Москва | Железняк<br>Ю.Д.,<br>Минбулато<br>в В.М.         | 2004 |  | + | Кафедра<br>ТиМФВиС |
| Дополнительная литература:                                                                          |                                                                                  |                                                  |      |  |   |                    |
| 1                                                                                                   | Спортивные<br>игры. Москва                                                       | Железняк<br>Ю.Д.,<br>Портнов<br>Ю.М.<br>Губа В., | 2004 |  | + | Кафедра<br>ТиМФВиС |
| 2                                                                                                   | Легкая<br>атлетика.<br>Москва                                                    | Никитушки<br>н В.,<br>Галлеев В.                 | 2006 |  | + | Кафедра<br>ТиМФВиС |
| <b>Итого по дисциплине: % печатных изданий                      % электронных_100</b><br><b>0_;</b> |                                                                                  |                                                  |      |  |   |                    |

## **6.2. Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:**

1. [www.lib.sportedu.ru](http://www.lib.sportedu.ru)
2. [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)
3. <http://www.infosport.ru/minsport/>

## **6.3. Методические указания и материалы по видам занятий.**

Преподавателю следует акцентировать внимание на освоении обучающимися основ знаний и умений выполнения техники двигательного действия, формирования у них навыка выполнения двигательных действий, используя при этом различные средства и методы обучения. При оценке качества освоения знаний и умений отталкиваться от личного прогресса учащегося.

### **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины:**

Аудитории для проведения лекционных и теоретических занятий ПГУ им. Т.Г. Шевченко с кафедральной учебно-методической литературой. Практические занятия проводятся на арендуемой территории ГУ «РЦОП».

### **8. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины:**

На занятиях при формировании знаний, умений и навыков по физической культуре следует включать материал других смежных 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.

**9. Технологическая карта дисциплины**

Курс 3, группа ФП22ДР62СП1 семестр 5,6

Преподаватель-лектор – доцент Самолук О.И.

Преподаватель, ведущий практические занятия – доцент Самолук О.И.