

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

Факультет физической культуры и спорта

Кафедра «Физическое воспитание»



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

на 2018/2019 учебный год

УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

НАПРАВЛЕНИЕ ПОДГОТОВКИ

42.03.02 ЖУРНАЛИСТИКА

НАПРАВЛЕНИЕ ПОДГОТОВКИ

42.03.03 ИЗДАТЕЛЬСКОЕ ДЕЛО

НАБОР 2016года

Квалификация (степень) выпускника
бакалавр

Форма обучения:
дневная

Тирасполь, 2018

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» /сост. Черба Т.И., Гилко В.Н. – Тирасполь: ГОУ ПГУ, 2018. – с.23

Рабочая программа предназначена для преподавания дисциплины «Физическая культура» студентам дневной формы обучения по направлению подготовки: 42.03.02 «Журналистика»; 42.03.03 «Издательское дело».

Программа составлена с учетом Федерального Государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования по направлению: 42.03.02 «Журналистика», 42.03.03 «Издательское дело», утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации за № 951 от 07.08.2014г

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель преподавания дисциплины: Формирование всесторонне развитой личности, способности направленного использования разнообразных средств и методов физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической готовности студента к будущей профессиональной деятельности.

Задачи изучения дисциплины:

- сохранение и укрепление здоровья обучающихся, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установок на здоровый образ жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессиональной деятельности;

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП ВО

Курс «Физическая культура» входит в Базовую (общепрофессиональную) часть Основных Государственных образовательных стандартов высшего образования третьего поколения в подготовке бакалавра: раздел Б.1Б.29; Б.1.Б.28. Являясь обязательным разделом гуманитарного компонента образования, формирует набор специальных знаний и компетенций, необходимых для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач. Направлена на формирование физической культуры личности, подготовку к профессиональной деятельности, сохранению и укреплению здоровья обучающихся. Способствует углублению знаний по биологии, физиологии, педагогике, что позволяет повысить уровень профессиональной компетентности будущего специалиста. Учебная работа проводится в форме лекционных, практических и контрольных занятий.

Лекционный курс включают в себя: основные понятия и термины; ведущие научные идеи; основные закономерности, теории, принципы, положения, раскрывающие сущность явлений в физической культуре, объективные связи между ними; тематическую информацию и научные факты, объясняющие и формирующие убеждения.

Практический раздел проводится в форме учебно-тренировочных занятий, которые способствуют достижению физического совершенства, повышения уровня функциональных и двигательных способностей, направленному формированию качеств и свойств личности.

Контрольный раздел обеспечивает текущую и итоговую информацию о степени освоения теоретических и методических знаний-умений, о состоянии и динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности каждого обучающегося. Общая трудоемкость дисциплины две зачетные единицы (72 часа) в 6 семестре, включает все виды текущей, рубежной и итоговой аттестации

3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих общекультурных компетенций:

Направление подготовки: 5.42.03.02. «Журналистика»

№ п/п	Формируемые компетенции	Номер/индекс компетенции
Общекультурные (ОК)		
1	Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	(ОК – 9)

Направление подготовки: 5.42.03.03 «Издательское дело»

№ п/п	Формируемые компетенции	Номер/индекс компетенции
Общекультурные (ОК)		
1.	Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	(ОК – 8)

В результате освоения дисциплины студент должен:

Знать:

- основы физической культуры и здорового образа жизни;
- методики самооценки функционального состояния и уровня физического развития для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья.
- особенности использования средств физической культуры и спорта для оптимизации работоспособности
- содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность;
- методику применения средств физической культуры для направленного развития отдельных физических качеств;
- основы методики профессионально-прикладной физической подготовки;

Уметь:

- учитывать индивидуальные особенности физического, гендерного, возрастного и психического развития обучающихся и применять их во время регулярных занятий физическими упражнениями;
- осуществлять самооценку физического развития, функционального и психоэмоционального состояния, применять методы самоконтроля за состоянием здоровья
- проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с гигиенической, рекреационной, восстановительной, тренировочной, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью.

Владеть:

- составлением и выполнением комплексов гигиенической гимнастики различной направленности;
- знаниями и умениями для профилактики профессиональных заболеваний в процессе производительного труда средствами физической культуры и спорта;
- приемами страховки и способами оказания первой помощи во время занятий физическими упражнениями;
- навыками работы с научной литературой

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**4.1. Распределение трудоемкости в часах**

Вид учебной работы	Всего часов	Курс III	
		5 семестр	6 семестр
Общая трудоемкость дисциплины	72	-	72
Аудиторные занятия		-	
Лекции	16	-	16
Контроль	4	-	4
Практические занятия	52		52
Самостоятельная работа		-	
Вид итогового контроля	зачет		зачет

4.2. Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины**– теоретический раздел программы**

№ раздела	Наименование разделов, тем	Курс, семестр	Количество часов				
			Всего	Аудиторная работа			(СР)
				Л	ПЗ	ЛР	
1	Теоретический раздел	III	16				
	1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	3 курс 6 семестр		2			
	1.2 Социально-биологические основы физической культуры.	3 курс 6 семестр		2			
	1.3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	3 курс 6 семестр		2			
	1.4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулиро-	3 курс 6 семестр		2			

	вании работоспособности.						
	1.5. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания	3курс 6семестр		2			
	1.6. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	3курс 6семестр		2			
	1.7. Самоконтроль на занятиях физическими упражнениями и спортом.	3курс 6 семестр		2			
	1.8. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов	3курс 6семестр		2			

– практический раздел программы

2	Учебно-тренировочные занятия		56				
	2.1.Общая физическая подготовка	6 семестр	6		6		
	2.2. Легкая атлетика	6 семестр	12		12		
	2.3. Волейбол	6 семестр	12		12		
	2.4. Баскетбол	6 семестр	10		10		
	2.5. Футбол (муж.)	6 семестр	8		8		
	2.6. Бадминтон. Подвижные игры	6 семестр	4		4		
3	Контрольные занятия	6семестр	4		4		
	Вид итогового контроля – зачет						
	ИТОГО		56		56		
	ВСЕГО		72				

4.4. Содержание разделов дисциплины:

Теоретический раздел (16 часов)

№ п/п	Название темы	Кол-во часов	Форма кон- троля
1.	<i>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.</i> Физическая культура – часть общечеловеческой культуры. Компоненты физической культуры. История	2	опрос-тест

	развития физической культуры. Основы законодательства ПМР о физической культуре и спорте. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении. Спортивно-массовая и физкультурно-оздоровительная работа в вузе. Контрольные вопросы: 1. Перечислите критерии физической культуры личности. Назовите основные компоненты физической культуры. 2. Дайте краткую характеристику основному законодательному документу в области физической культуры и спорта. 3. Организация физического воспитания в вузе. 4. Назовите и дайте характеристику основным формам спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы в вузе. Рекомендуемая литература: 1. Теория и методика физической культуры. Учебник для вузов. 2005г. Курамшин Ю.Ф. 2. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И Ильинича М. Гардарики, 2001 3. Физическая культура /Ю.И.Евсеев. – Изд.3-е. – Ростов н/Д. : Феникс,2005		
2.	<i>Социально-биологические основы физической культуры.</i> Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Характеристика функциональных систем организма и их совершенствование под воздействием направленной физической тренировки. Контрольные вопросы: 1. В какую систему человека входят связки, суставы, сухожилия? 2. Какое воздействие на организм оказывает окружающая природа, производственная и социально-экологическая среда? 3. Какой орган человека нуждается больше всего в физической тренировке? Рекомендуемая литература: 1. Дубровский в.И. Валеология. Здоровый образ жизни./М.:RETORIKA- А:Флинта, 1999 2. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И Ильинича М. Гардарики, 2001 3. Физическая культура /Ю.И.Евсеев. – Изд.3-е. – Ростов н/Д.:Феникс,2005	2	опрос-тест
3.	<i>Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура и обеспечение здоровья.</i> 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. Здоровый образ жизни и его составляющие. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эф-	2	выборочное тестирование

	фективности здорового образа жизни. Контрольные вопросы для самостоятельной работы: 1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. 2. Функциональное проявление здоровья в различных сферах жизнедеятельности. 3. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. 4. Что такое «здоровый образ жизни», его составляющие. Рекомендуемая литература: 1. Дубровский В.И. Спортивная медицина: Учебник для студентов вуза - М.: Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 1998. 2. Дубровский В.И. Валеология. Здоровый образ жизни. – М. RETORIKA. – А.Флинта, 1999г. 3. Физическая культура студента: Учебник/под ред.В.И. Ильинича. – М. :Гардарики, 2001г, -448с		
4.	<i>Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.</i> Динамика работоспособности студента в учебном году и факторы ее определяющие. Особенности психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда. Вопросы для самостоятельной работы: 1. Понятия «умственный труд» и «умственная работоспособность» «утомление». Факторы, определяющие умственную работоспособность. 2. Причины, вызывающие умственное утомление студентов. Внешние признаки утомления в процессе умственного труда студентов (по С.А. Косилу). 3. Дайте краткую характеристику степеней переутомления (по К.К. Платонову). 4. Средства «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов. Рекомендуемая литература: 1. Виленский В.И. Физическая культура студентов. – М.: Гардарики, 2001. 2. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания. – М.: Просвещение, 1980г. 3. Физическая культура студента: Учебник /Под.ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2001г.	2	опрос-тест

5.	<i>Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.</i> Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Значение мышечной релаксации. Коррекция физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Вопросы для самостоятельной работы: 1. Из чего состоит общая физическая и специальная подготовка, ее цели и задачи? 2. Спортивная подготовка. Значение мышечной релаксации. 3. Перечислите средства и методы физического воспитания. 4. Возможность и условия коррекции физического развития и телосложения средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте Рекомендуемая литература: 1. Виленский В.И. Физическая культура студентов. – М.: Гардарики, 2001. 2. Дубровский В.И. Спортивная медицина: Учебник для студентов вуза - М.: Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 1998г. 3. Евсеев Ю.И. Физическая культура /Ю.И.Евсеев. – Изд.3-е – Ростов н/Д.:Феникс, 2005г. 4. Физическая культура студента. Учебник для студентов вузов / Под общ. ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 1999.	2	выборочное тестирование.
6.	<i>Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.</i> Спорт, массовый спорт, спорт высших достижений, их цели и задачи. Студенческий спорт, особенности организации спортивной подготовки в вузе. Спортивная классификация. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Физическая, техническая, тактическая и психическая подготовленность в избранном виде спорта или системе физических упражнений. Краткая характеристика некоторых видов спорта и систем физических упражнений. Контрольные вопросы для самостоятельного изучения: 1. Спорт, массовый спорт, спорт высших достижений: их цели и задачи. 2. Какие Вы знаете системы физических упражнений? 3. Студенческий спорт, его организационные особенности. 4. Назовите особенности занятий избранным видом спорта. 5. Какие физические качества развиваются при игре в волейбол? 6. Какими физическими упражнениями производится развитие физических качеств в легкой атлетике? Рекомендуемая литература: 1.Бальсевич В.А., Запорожанов В.А. Физическая активность человека. – Киев: Здоровья, 1987. 2. Виленский В.И. Физическая культура студентов. – М.: Гардарики, 2001. 3.Демян Д.Ф.Врачебный контроль на занятиях физической культурой. М: Физкультура и спорт.1990г.	2	выборочное тестирование

7.	<i>Самоконтроль на занятиях физическими упражнениями и спортом.</i> Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, дневник самоконтроля. Использование метода стандартов, антропометрических индексов, программ функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Вопросы для самостоятельного изучения: 1. Как осуществляется самодиагностика состояния организма при занятиях физическими упражнениями и спортом. 2. Цель самоконтроля и его основные критерии. 3. С помощью чего определяются телосложение, физическая подготовленность и функциональное состояние организма? 4. С помощью, каких проб можно оценить состояние дыхательной и сердечно-сосудистой систем? Рекомендуемая литература: 1. Виленский В.И. Физическая культура студентов. – М.: Гардарики, 2001. 2. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб. пособие для вузов [Гриф МО РФ]/КноРус, 2012. 3. В.И.Дубровский Спортивная медицина:/Учебник для студентов вуза. М: Гуманит. Изд.центр. ВЛАДО/С/, 1998г. 4. Ю.И.Евсеев Физическая культура – Изд. 3-е. Ростов на Дону.; Феникс, 2005	2	опрос
8.	<i>Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.</i> Определение понятия ППФП, ее цель, задачи и средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП студентов. Организация и формы ППФП в вузе. Система контроля ППФП студентов. Вопросы для самостоятельного изучения: 1. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи. 2. Основные факторы, определяющие содержание ППФП студентов. 3. Методика подбора средств ППФП студентов в вузе. 4. Организация и контроль ППФП в ВУЗе. Рекомендуемая литература: 1. Ильинич В.И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов. – М.: Высшая школа, 1978г. 2. Раевский Р.Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов. – М.: Высшая школа, 1985г. 3. Собянин Ф.И., Замогильный А.И. Основы теории физической культуры. – М-Шуя: «Азимужнения», 2002.	2	тестирование, опрос
	Итого	16	зачет

Учебно-тренировочный раздел (56 часов)				
			III курс 6- семестр	
1	2.1	6	1. Общая физическая подготовка: Инструктаж по ТБ. Развитие двигательных качеств ППФП направленности. Оздоровительные и нетрадиционные системы физических упражнений.	
2	2.2	12	2. Легкая атлетика: Инструктаж по ТБ. Совершенствование техники бега на средние длинные дистанции. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега способом «Согнув ноги». Прыжки на результат. Техника спортивной ходьбы Кроссовый и переменный бег. Специально-беговые и специально-прыжковые упражнения.	
3.	2.3	12	Волейбол: Инструктаж по ТБ. Совершенствование технико-тактических взаимодействий в нападении и защите (индивидуальные, групповые, командные). Учебная игра. Судейство.	
4.	2.4	10	Баскетбол: Инструктаж по ТБ. Совершенствование технико-тактические действия в нападении и защите: выбивание, вырывание, накрывание, перехват, овладение мячом, отскочившим от щита или корзины, индивидуальные и командные действия, системы защиты. Групповые взаимодействия двух и более игроков в нападении и защите. Учебная игра. Судейство.	
5.	2.5	8	Футбол: Инструктаж по ТБ. Инструктаж по ТБ. Совершенствование технико-тактические действия в нападении и защите. Групповые взаимодействия двух и более игроков в нападении и защите. Учебная игра. Судейство.	
6.	2.6	4	4.Бадминтон: Инструктаж по ТБ. Совершенствование технико-тактических взаимодействий в нападении и защите. Одиночные и парные взаимодействия. Учебная игра. Судейство Подвижные игры: Инструктаж по ТБ. Игры на развитие двигательных качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости, координации движений).	
7.	3	4	5. Контрольный раздел: Обязательное тестирование. Спортивно-техническое тестирование.	
ИТОГО		56		

5. ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ ПРОЕКТОВ(РАБОТ) ПО ДИСЦИПЛИНЕ « ФИИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» – не предусмотрена.

6. ИНТЕРАКТИВНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ НА ЗАНЯТИЯХ

№ п\п	Наименование раздела дисциплины	Интерактивные формы проведения занятий	Длительность (час)
Практический раздел			
1.	Легкая атлетика	Разбор тактики бега на 2000м и 3000м.	1
2.	Баскетбол	Разбор групповых и командных взаимодействий в нападении и защите. Системы игры в нападении и защите	1 1
3.	Волейбол	Разбор групповых и командных взаимодействий в нападении и защите. Системы игры в нападении и защите	1 1
4.	Футбол	Разбор групповых и командных взаимодействий в нападении и защите. Системы игры в нападении и защите	1 1

7. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО, РУБЕЖНОГО И ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ (см. ФОС)

№п\п	Вид контроля	Форма контроля	Фонды оценочных средств
1	Текущий контроль	Аттестация (1,3,5 семестры)	– посещение учебно-тренировочных занятий – тестирование двигательных качеств
2	Рубежный контроль	Технический зачет (1,3,5 семестры)	– посещение занятий – теоретическое тестирование
3	Итоговый контроль	Зачет (2,4,6 семестры)	– посещение занятий – обязательное тестирование по физической подготовленности – тестирование по спортивно-технической подготовке

7.1. Уровни и критерии оценки результатов освоения дисциплины

Уровни	Критерий выполнения заданий	Итоговый семестровый балл	Итоговая оценка
--------	-----------------------------	---------------------------	-----------------

Недостаточный		Имеет представление о содержании дисциплины, но не знает основные положения, к которому относится задание, не способен выполнить задание, не владеет навыками	Менее 50	Не удовлетворительно (не зачет)
Базовый		Знает и понимает основные положения дисциплины, демонстрирует умение выполнять их, умеет составлять комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ)	50–69	Удовлетворительно (зачет)
Повышенный	ПУ-1	Знает и понимает основные положения дисциплины, демонстрирует умение выполнять их, умеет составлять комплексы упражнений, имеет максимальный показатель при сдаче контрольных тестов, участвует в соревнованиях, проводимых в зачет Спартакиады ПГУ, участвует в конференциях.	70-84	Хорошо (зачет)
	ПУ-2	Знает и понимает основные положения дисциплины, умеет их выполнять с достижением максимальной результативности, умеет составлять комплексы упражнений и программу по здоровьесбережению, участвует в университетских, городских и республиканских соревнованиях	85-100	Отлично (зачет)

Условием допуска студентов к тестированию – регулярность посещения и активность на учебных занятиях. Для получения итоговой оценки «зачтено» студент должен набрать 50 и более баллов. Балл определяется суммированием баллов полученных студентом в семестре за все виды выше указанной учебной деятельности. Обязательное тестирование проводятся в конце учебного года. Студенты, освобожденные от практических занятий, оцениваются по результатам устного опроса или написания и защиты реферативной работы.

**Обязательное тестирование для определения физической подготовленности
Девушки**

Тесты	Оценка/результат				
	1	2	3	4	5
Тест на скоростную подготовленность: бег 100м (сек)	19,0– 18,5	18,1–17,8	17,7 –17,0	16,9 – 16.0	15,9 и <
Тест на силовую выносливость: поднимание и опускание туловища из положения, лежа, руки за головой, ноги согнуты в коленях, (кол-во раз)	20– 29	30–39	40– 49	50–59	60 и >
Тест на общую выносливость: бег 2000 м (мин., сек.)	12.50, 12.17,0	12.16,0 11.37,0	11.36,0 – 11.07.0	11.06,0 10.37,0	10.36,0 и <
Тест на скоростно-силовую подготовленность: прыжок в длину с места (см).	150–159	160–169	170– 179	180 – 189	190 и >

Юноши

Тесты	Оценка/результат				
	1	2	3	4	5
Тест на скоростную подготовленность: бег 100м (сек)	14,8-14.5	14,4-14,0	13,9– 13,6	13,5 – 13.2	13, 1 и <
Тест на силовую подготовленность: подтягивание на перекладине (кол-во раз)	5–7	8–10	11–13	14–16	17 и >
Тест на общую выносливость: бег 3000 м (мин., сек.)	14.20,0 13.46,0	13,45– 13.11,0	13.00,0– 12.31.0	12.30,0– 12.01.0	12.00,0 и <
Тест на скоростно-силовую подготовленность: прыжок в длину с места (см).	210–219	220-229	230–239	240–249	250 и >

**ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ (В БАЛЛАХ) СООТВЕТСТВЕННО
СРЕДНЕАРИФМЕТИЧЕСКОЙ СУММЕ ОЧКОВ**

БАЛЛЫ/КУРСЫ	5	4	3	2	1
1-2 КУРС	3,0	2,5	2,0	1,5	1,0
3 КУРС	3,5	3,0	2,5	2,0	1,5

**Дополнительные тесты для оценки физической подготовленности студентов
основного учебного отделения (6 семестры)**

№ п\п	Тесты	Оценка в очках				
		5	4	3	2	1
Мужчины						
1.	Челночный бег 3х10 м (с)	7,2	7,5	8,0	8,3	8,5
2.	6-минутный бег, или	1500	1350	1200	1100	1000
	12 минутный тест Купера (м)	2600	2400	2200	2000	1800
3.	Поднимание ног в висе до касания перекладины (кол-во раз)	15	10	7	5	3
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	15	12	10	7	5
5.	Приседание на одной ноге, опора рукой о стену (кол-во раз)	15	12	10	8	6
Женщины						
1.	Челночный бег 3х10 м (с)	8,4	8,7	9,0	9,3	9,5
2.	6-минутный бег, (м) или	1300	1200	1000	900	800
	12 минутный тест Купера (м)	2200	2000	1800	1600	1400
3.	Прыжки через скакалку (кол-во раз за 1 минуту)	140	130	120	110	100
4.	Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (кол-во раз)	20	19	15	12	11
5.	Опускание и поднимание туловища из положения, лежа на спине, руки за головой за 30 секунд (кол-во раз)	32	30	28	25	20

**Спортивно-техническое
тестирование по волейболу**

III курс

№ п/п	Упражнения	Пол	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1	Передача мяча в парах с продвижением вдоль сетки (кол-во передач)	М	10	9	8	7	6
		Ж	8	7	6	5	4

2	Подача мяча любым способом с любой точки лицевой линии в заданную зону (кол-во попаданий из 10 подач)	М Ж	8	7	6	5	4
3	Учебная игра	М Ж	Оценка технико-тактических действий. Правила игры, судейство.				

**Спортивно-техническое
тестирование по баскетболу
III курс**

№ п/п	Упражнения	Пол	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1.	Броски со средней дистанции 4-5м, (кол-во попаданий из 10 бросков)	М Ж	6	5	4	3	2
			5	4	3	2	1
2.	Бросок с остановкой в прыжке (кол-во попаданий из 5 попыток)	М Ж	5	4	3	2	1
			4	3	2	1	1
3.	Учебная игра	М Ж	Оценка технико-тактических действий. Правила игры, судейство.				

**Спортивно-техническое
тестирование по футболу.
III курс**

№ п/п	Упражнения	Пол	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1.	Удары на точность по воротам, со штрафной линии (кол-во попаданий из 10 попыток)	М	8	7	6	5	4
2.	Удары мяча на точность (кол-во попаданий с 3 точек по 3 удара)	М	9	8	6	5	4
3.	Учебная игра	М	Оценка технико-тактических действий. Правила игры, судейство.				

**Спортивно-техническое
тестирование по бадминтону
III курс**

№ п/п	Упражнения	Пол	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1.	Удары по волану сверху в заданную зону (кол-во попаданий из 10 ударов)	Ж	8	7	6	5	4
2.	Учебная игра	Ж	Оценка технико-тактических действий. Правила игры, судейство				

Примерные тестовые задания рубежного контроля

Цель тестирования – углубление, закрепление и систематизация знаний студентов, полученных в результате лекционного и самостоятельного изучения

3 курс, вариант № 1

1. Какова общая продолжительность заключительной части занятия по физической культуре?

- А) 5 мин
- Б) 10 мин
- В) 15 мин
- Г) 20 мин

2. Что включает в себя дневник самоконтроля?

- А) план соревнований
- Б) описание гигиенических свойств одежды
- В) план тренировок
- Г) объективные и субъективные данные самочувствия

3. Количество игроков на площадке во время игры в баскетбол в составе одной команды?

- А) трое
- Б) четверо
- В) пятеро
- Г) шестеро

4. Какое положение головы необходимо придать пострадавшему от солнечного удара?

- А) опустить ниже
- Б) поднять выше
- В) повернуть влево
- Г) повернуть вправо

5. Какое физическое качество формируется в беге на короткие дистанции?

- А) ловкость
- Б) гибкость
- В) быстрота
- Г) выносливость

6. Количество игроков на площадке во время игры в стритбол в составе одной команды?

- А) двое
- Б) трое

В) четверо

Г) пятеро

7. Какова основная задача профессионально-прикладной физической подготовки?

А) изучить комплекс производственной гимнастики

Б) изучить политическую обстановку

В) быстро выполнить задание

Г) подготовиться к будущей профессиональной деятельности

8. Какое физическое качество формируется при занятиях волейболом?

А) гибкость

Б) прыгучесть

В) выносливость

Г) сила

9. Какое физическое качество формируется при беге на длинные дистанции?

А) сила

Б) быстрота

В) выносливость

Г) гибкость

10. Какой тест по физической культуре оценивает физическое качество «выносливость» у юношей?

А) бег 100м

Б) бег 3000 м

В) прыжок в длину с места

Г) отжимание

Темы рефератов для студентов временно освобожденных от практических занятий

1. Характеристика основных компонентов здорового образа жизни.
2. Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма.
3. Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
4. Методика составления индивидуальных программ физкультурных занятий с оздоровительной направленностью.
5. Повышение иммунитета и профилактика простудных заболеваний.
6. Физическая культура в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.
7. Физическая культура в профилактике лечения опорно-двигательного аппарата.
8. Применение физических упражнений для формирования красивой фигуры.
9. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
10. Двигательная активность – залог здоровья молодежи.
11. Общие требования врачебного контроля над здоровьем студентов
12. Основы медицинского контроля и самоконтроля. Первая помощь при травмах.
13. Профилактика предупреждения травматизма в процессе спортивных тренировок и соревнований по отдельным видам спорта.
14. Деятельность Международного олимпийского комитета, международных спортивных организаций, объединений, ассоциаций и союзов.
15. Оригинальные методики развития и совершенствования физических и специальных качеств.

Методические указания к написанию рефератов

Структура реферата должна включать следующие составные части и разделы:

1. Титульный лист.
2. Содержание.
3. Введение.
4. Основное содержание.
5. Заключение (выводы).
6. Список литературы.
7. Приложения (если имеются).

Объем реферата не должен превышать 10 и быть не менее 5 страниц

Критерии оценки:

Оценка «**зачтено**» – выставляется студенту, если содержание реферата соответствует заявленной в названии теме. Реферат оформлен в соответствии с общими требованиями написания и техническими требованиями оформления реферата; в тексте реферата отсутствуют логические нарушения в представлении материала; корректно оформлены и в полном объеме представлены список использованной литературы, и ссылки на использованную литературу; реферат представляет собой самостоятельное исследование, представлен качественный анализ найденного материала.

Оценка «**не зачтено**» – выставляется студенту, если содержание реферата не соответствует заявленной в названии теме или в реферате отмечены нарушения общих требований написания реферата; есть ошибки в техническом оформлении; в тексте реферата есть логические нарушения в представлении материала; не в полном объеме представлен список использованной литературы, есть ошибки в его оформлении; отсутствуют или некорректно оформлены и не в полном объеме представлены ссылки на использованную литературу; реферат не представляет собой самостоятельного исследования, отсутствует анализ найденного материала, текст реферата представляет собой не переработанный текст другого автора.

Примерная тематика вопросов итоговой формы контроля

1. Значение мышечной деятельности для организма человека.
2. Определение понятия «двигательные умения», «двигательные навыки».
3. Определение понятия «физическое упражнение», «техника физического упражнения».
4. Какая характеристика техники отвечает смысловой логике – правильная, образцовая, эффективная, идеальная техника?
5. По каким критериям определяется эффективность техники физического упражнения?
6. Что такое физические качества?
7. Основные физические качества и механизмы их развития.
8. Определение физических качеств «сила», «выносливость», «быстрота», «гибкость», «ловкость».
9. Основные методы антропометрических индексов, функциональных проб для оценки физического развития и физической подготовленности.
10. С какой целью проводится разминка?
11. В чем существенная разница между спортивной тренировкой и практическим занятием физического воспитания?

12. Чем отличается профессиональный спорт от любительского спорта?
13. Профессионально – прикладная физическая подготовка.
14. Объяснить значение, составить и записать комплекс утренней гигиенической гимнастики, физкультминутки, физкультурной паузы (по выбору).
15. Правила судейства вида спорта (по выбору).

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

8.1. Основная литература:

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей редакцией В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2009.
2. Организация и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями: Учебно-методическое пособие для студентов высших учебных заведений. / Сост: Т.И. Черба, Л.И. Твердохлебова, В.Н. Гилко. – Тирасполь, 2012. – 64с. (1-11 темы).
3. Теоретический материал по предмету «Физическая культура». Учебное пособие для студентов. /Составители: Арапу Н.Г., Ноур Г.М. – Тирасполь, 2010. – 150 с. 1–4 темы).
4. Ильинич В.И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов. – М.: Высшая школа, 1978. – 125 с.
5. Евсеев Ю.И. Физическая культура: учеб. пособие. – Ростов- на-Дону, 2010.

8.2. Дополнительная литература:

1. Аэробика для студентов. Зайцева Г.А., Медведева О.А. / Изд-во Инсан, 2009. – 144
2. Жуков М. Н. Подвижные игры. Учебник для студентов вузов. – М., 2000
3. Легкая атлетика: Учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. – М., 2003. – 464 с.
4. Спортивные игры. Учебник для высших учебных заведений. / Под ред. Железняк Ю.Д., Портного Ю.М. – М., 2004. – 520 с.
5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М., 2000. – 408 с.

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ 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	Стадион: - беговые дорожки; - сектор для прыжков в длину с разбега; - гимнастический городок	Аренда
2	Физическая культура	Стадион: - открытые площадки для спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол).	Аренда

3	Физическая культура	Инвентарь: - футбольные мячи; - баскетбольные мячи; - волейбольные мячи; - волейбольная сетка; - секундомер, свисток; - гимнастические коврики; - обручи; - ракетки для бадминтона и воланы;	Собственность
---	----------------------------	---	---------------

10. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

На практических занятиях при формировании знаний, умений и навыков по дисциплине «Физическая культура» следует включать материал других учебных дисциплин (элективные курсы по физической культуре, основы безопасности жизнедеятельности, физиология, гигиена), позволяющих студентам интегрировать свои знания и умения в целостную систему представлений о здоровом образе жизни. Преподавателю следует акцентировать внимание студентов на формирование навыка выполнения двигательных действий, используя при этом различные средства и методы обучения, различные формы текущего, рубежного и итогового контроля.

Перечень требований и тестов по каждому разделу, их оценки в баллах разрабатываются кафедрой физического воспитания и охватывают их общую физическую, спортивно-техническую и профессионально-прикладную физическую подготовленности, а также уровень теоретических знаний.

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Федерального Государственного образовательного стандарта ВО по направлению :45.03.01 «Филология» и учебного плана по профилю подготовки «Отечественная филология» (Русский язык и литература, Молдавский язык и литература, Украинский язык и литература); 44.03.05 «Педагогическое образование » и учебного плана по профилю подготовки «Родной язык и иностранный язык ». Преподаватель на практических занятиях по дисциплине «Физическая культура» формирует общекультурные компетенции (ОК-8); (ОК-8).

Требования к итоговой форме контроля (зачет)

1. Регулярность посещения обязательных учебных занятий
2. Студент получает зачет при наборе 50 баллов и выше в каждом семестре.
3. Знание теоретического раздела программы и выполнение установленных на каждый семестр тестов общей физической и спортивно-технической подготовки.
4. Студенты, временно освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, оцениваются по результатам сдачи теоретического раздела.
5. Каждое пропущенное без уважительной причины практическое занятие подлежит обязательной отработке.

11. ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

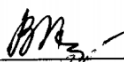
Курс – III. Группа – ФФ16ДР62ЖУ1, ФФ16ДР62ИД1 семестр 6.

Преподаватели, ведущие практические занятия: Гилко В.Н., Твердохлебова Л.И.

Наименование дисциплины/курса	Уровень образования (бакалавриат, специалитет, магистратура)	Статус дисциплины в учебном плане (А, Б, В)	Количество зачетных единиц	
Физическая культура	Бакалавриат	-	-	
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			21	30
Тест на скоростную подготовленность			1	5
Тест на скоростно- силовую выносливость			1	5
Тест на общую выносливость			1	5
Теоретическое тестирование			1	5
РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ	РК		25	50
Посещение занятий			21	30
Подготовка и защита реферативной работы			4	20
ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ	ИА		25	50
Итого			50	100

Составители:

ст. преподаватель

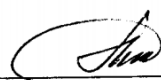
 / В.Н. Гилко

ст. преподаватель

 / Л.И.Твердохлебова

СОГЛАСОВАНО:

Зав. кафедрой ФВ, доцент

 Т.И. Черба

Зав. кафедрой журналистики, доцент

 С. Л. Распопова

И.о.декана ФФ, доцент

 Н.В. Кривошапова