

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко»

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

УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета ФК и С
к.и.н. профессор Лух В. Ф.

«19» сентября 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

на 2019/2020 учебный год
набор 2016 года

Учебной дисциплины

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Направление подготовки:
44.03.01 «Педагогическое образование»

Профиль подготовки «Физическая культура»

квалификация (степень) выпускника

Академический бакалавр

Форма обучения:
ОЧНАЯ

Тирасполь, 2019

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» / Составитель Мыщков Н.В.
Тирасполь: ГОУ ПГУ, 2019. – 8 с.

Рабочая программа предназначена для преподавания дисциплины по выбору студента вариативной части профессионального цикла (Б.1.Б.9) студентам очной формы обучения по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль подготовки «Физическая культура».

Рабочая программа составлена с учетом Федерального Государственного образовательного стандарта высшего образования по направлениям подготовки:
44.03.01 – «Педагогическое образование», утвержденного приказом №1426 от 04.12.2015 г.

Составитель



/ Мыщков Николай Владимирович, доцент.

©Мыщков Н.В.
© ГОУ ПГУ, 2019

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 профессиональной деятельности.

В процессе изучения дисциплины «Физическая культура» решаются следующие задачи:

- сформировать у студентов понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности;
- сформировать у студентов мотивационно-целостное отношение к физической культуре, установку на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- обеспечить общую и профессионально-прикладную физическую подготовку студентов, определяющую психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- обучить студентов практическим умениям и навыкам занятий различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами;
- развивать у студентов индивидуально-психологические и социально-психологические качества и свойства личности, необходимые для успешной учебной и профессиональной деятельности.

2. Место дисциплины в структуре ООП ВО

Дисциплина «Физическая культура» является одним из элементов спортивно-педагогического цикла вариативной части (Б1.Б.5) ООП бакалавриата по направлению - 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль подготовки «Физическая культура».

3. Требования к результатам освоения дисциплины:

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:

44.03.01 – Педагогическое образование

Код компетенции	Формулировка компетенции
ОК-8	готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность
ПК-6	готовностью к взаимодействию с участниками образовательного процесса

В результате освоения дисциплины студент должен:

знать:

- основы здорового образа жизни;
- основы самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- основы методик развития физических качеств;
- основные методы оценки физического состояния;
- методы регулирования психоэмоционального состояния;
- средства и методы мышечной релаксации.

уметь:

- осуществлять самоконтроль психофизического состояния организма;
- контролировать и регулировать величину физической нагрузки самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- составлять индивидуальные программы физического самосовершенствования различной направленности;
- проводить общеразвивающие физические упражнения и подвижные игры;

владеть:

- основными жизненно важными двигательными действиями;
- навыками использования физических упражнений с целью сохранения и укрепления здоровья, физического самосовершенствования.

4. Структура и содержание дисциплины**4.1. Распределение трудоемкости в з.е./ часах по видам аудиторной и самостоятельной работы студентов по семестрам для заочного отделения «Физическая культура»:**

Семестр	Количество часов						Форма итогового контроля
	Трудоемк ость, з.е./часы	В том числе					
		Аудиторных				Самост. работы	
		Всего	Лекций	Лаб. раб.	Практич. зан		
VII	1,5	36	-	-	36	-	зачет 4 ч
VIII	4,5	36		-	36		
Итого:	6	72		-	72	-	зачет 4 ч

4.2. Тематика практических занятий по дисциплине «Физическая культура»

семестр № темы л.р.	Наименование темы лабораторной работы	дневное отделение	заочно е отделение
Седьмой семестр			
VII.1.	Физическая культура в режиме учебного дня школы и ПТУ.	2	-
VII.2.	Внеклассная работа по физической культуре в образовательных учреждениях	4	-
VII.3.	Коллектив физической культуры (КФК)	4	-
VII.4.	Организация и методика проведения занятий по общефизической, начальной спортивной подготовке.	4	-
VII.5.	Массовые физкультурные и спортивные мероприятия	2	-
VII.6.	Внешкольная работа по физической культуре	6	
VII.7.	Физическая культура в лагерях различного профиля	4	
VII.8.	Физическая культура школьников в семье	4	
VII.9.	Самоконтроль школьника	6	
Всего		36	-
Восьмой семестр			
VIII.1.	Концепция физического воспитания детей и подростков	2	-
VIII.2.	Физическая культура в дошкольном возрасте	4	-
VIII.3.	Физическая культура в школьном возрасте	4	-
VIII.4.	Обязательный курс Ф.В. в школе и ПТУ.	4	
VIII.5.	Руководство Ф.В. учащихся.	4	
VIII.6.	Общее планирование работы по физическому воспитанию школьников	4	
VIII.7.	Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях	4	
VIII.8.	Физическая культура в основной период трудовой деятельности	4	
VIII.9.	Физическая культура в пожилом и старшем возрасте	6	
Всего		36	-

5 . Курсовые работы – не предусмотрено.

6. Образовательные технологии

Работа в группе, проблемное обучение, здоровьесберегающие технологии.

7. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов

Используемые формы текущего контроля: тестирование; устный опрос.

Используемые формы итоговой аттестации: задания для выполнения рефератов, задания самостоятельной работы, задания в тестовой форме, вопросы к зачёту.

Вопросы к зачету по дисциплине

«Физическая культура»

1. Цель и задачи физической культуры.
2. Система физического воспитания студентов в ПМР.
3. Функции физической культуры.
4. Характеристика составных частей физической культуры: физическое воспитание, спорт, физическая рекреация, физическая реабилитация.
5. Требования к организации учебных занятий по физической культуре.
6. Требования к обучающимся на занятиях по физической культуре.
7. Требования техники безопасности на занятиях по физической культуре.
8. Студенческий спорт в ВУЗе.
9. Мотивы выбора студентами видов спорта для регулярных занятий.
10. Характеристика популярных игровых видов спорта с мячом.
11. Характеристика популярных игровых видов спорта с ракеткой, битой, клюшкой.
12. Характеристика зимних видов спорта.
13. Восточные оздоровительные виды гимнастики и единоборств.
14. Виды гимнастики, направленные на формирование телосложения.
15. Характеристика популярных танцевальных видов спорта.
16. Характеристика видов спорта в которых используется доска.
17. Виды гимнастики для развития гибкости и подвижности в суставах
18. Виды спортивных многоборий (триатлон, современное пятиборье).
19. Легкоатлетические дисциплины (бег, прыжки, метания).
20. Здоровый образ жизни.
21. Питание и здоровье. Принципы рационального питания.
22. Личная гигиена при занятиях физическими упражнениями.
23. Влияние вредных привычек на физическое состояние человека. Проблема "Алкоголь и спорт" и «Спорт и наркотики».
24. Закаливание и здоровье
25. Стресс и занятия физическими упражнениями.
26. Структура занятия по физической культуре
27. Правила составления комплекса физических упражнений
28. Упражнения для коррекции осанки.
29. Упражнения для профилактики плоскостопия.
30. Гимнастика для глаз. Упражнения для профилактики близорукости.
31. Упражнения на равновесие. Тренировка вестибулярного анализатора.
32. Для чего необходима разминка? Пример разминки перед бегом на 100 м.
33. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой.

34. Строение и функции опорно-двигательного аппарата.
35. Влияние физических упражнений и регулярных занятий спортом на формирование скелета.
36. Роль суставов в движениях человека.
37. Влияние физических упражнений и регулярных занятий спортом на формирование мышечной системы.
38. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ в организме.
39. Энергетический баланс. Роль физических упражнений в регулировании энергозатрат человека.
40. Строение сердечно-сосудистой системы. Влияние занятий спортом на сердце. Показатели деятельности сердца здорового человека.
41. Строение и функции дыхательной системы. Влияние регулярных занятий спортом на состояние дыхательной системы.
42. Влияние занятий физическими упражнениями на состояние нервной системы.
43. Комплекс физических упражнений при длительной работе на персональном компьютере.
44. Комплекс физических упражнений после длительного сидения.

Критерии оценки знаний на зачете

Оценка «зачтено» выставляется студенту, который прочно усвоил предусмотренный программный материал; правильно, аргументировано ответил на все вопросы, с приведением примеров; показал глубокие систематизированные знания, владеет приемами рассуждения и сопоставляет материал из разных источников: теорию связывает с практикой, другими темами данного курса, других изучаемых предметов.

Оценка «не зачтено» выставляется студенту, который не справился с 50% вопросов, в ответах на другие вопросы допустил существенные ошибки, не может ответить на дополнительные вопросы, предложенные преподавателем, целостного представления о взаимосвязях, компонентах физической культуры у студента нет.

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

8.1. Основная литература:

1. Алексеева М.В., Рачук О.И. Волейбол на уроке физической культуры. – Тирасполь, 2008.
2. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь. – Ростов на Дону, 2012.
3. Губа В., Никитушкин В., Галеев В. Легкая атлетика. – М., 2006.
4. Евсеев Ю.И. Физическая культура: учеб. пособие. – Ростов н/Д, 2010.
5. Епифанова Н.Н. Физическое воспитание и спортивная игровая деятельность студентов в вузе: учеб. пособие для студ. всех спец. – Саратов, 2008.
6. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры. – М., 2004.
7. Залевский А.В. Физическая культура и здоровьесбережение студента: учеб. пособие для студентов всех спец. – Саратов, 2008.
8. Ильинич В.И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов. – М.: Высшая школа, 1978. – 125 с.
9. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: Учебник. – М.: Гардарики, 2008. – 366с.
10. Ковалева Р.Е. Физическая культура. Курс лекций: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – Тирасполь, Издательство Приднестр. ун-та, 2010. – 132 с.
11. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей редакцией В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2009.

8.2. Дополнительная литература:

1. Хозяинов Г.И., Кузьмина Н.В., Варфоломеева Л.Е. Акмеология физической культуры и спорта: учеб пособие. – М., 2007.

2. Цабыбин С.А. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе. – Волгоград, Учитель, 2009.
3. Бароненко В. А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента. – М.: Альфа-М. Инфра-М, 2010.
4. Димова А.Л., Чернышова Р.В. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. – М.: Советский спорт, 2005.
5. Жуков М. Н. Подвижные игры. Учебник для студентов вузов. – М., 2000.
6. Марков В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней: Учеб. пособие для студентов. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 137 с.
7. Физическая культура и физическая подготовка: учебник. / Под ред. В.Я. Кикоть, И.С. Барчукова. – М., 2007.

8.3. Интернет-ресурсы

1. <http://www.kfv.ucoz.ru>
2. <http://www.fizkulturavshkole.ru>
3. <http://sportliferus.narod.ru>

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля):

Во время учебно-воспитательного процесса мы используем технические и электронные средства обучения и контроля знаний студентов по дисциплине ФК.

Литература по дисциплине – основная и дополнительная – представлена в рекомендованных списках. Основная литература для подготовки студентов к занятиям есть в библиотеке ПГУ.

В методическом кабинете (ауд. №107) собраны дополнительные печатные источники педагогической информации и видеоматериалы. Кабинет 308 (ресурсный центр) обеспечен необходимыми техническими средствами для просмотра видеоматериалов на USB носителях (флэшка) и DVD носителях. Мультимедийные средства.

10. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины:

Для успешного изучения дисциплины необходимо пользоваться рекомендованными учебниками и учебно-методическими пособиями, своевременно выполнять все задания для самостоятельной работы, консультироваться с преподавателями по отдельным вопросам, быть активным в процессе аудиторных занятий, стараться понимать и запоминать их содержание.

11. Технологическая карта дисциплины

Курс IV группа _____ семестр 7-8

Преподаватель-лектор – доцент Мыцыков Н.В.

Преподаватель, ведущий практические занятия – доцент Мыцыков Н.В.

Кафедра «Теория и методика физического воспитания и спорта»

По данной дисциплине введена балльно-рейтинговая система, которая предусматривает текущий, промежуточный и рубежный контроль.

Текущий контроль представляет собой проверку и усвоение учебного материала, регулярно осуществляемый на протяжении обучения. Текущий контроль осуществляется в форме устного опроса и позволяет оценить знания и кругозор студента, умение логически построить ответ. При устном опросе преподаватель задает студентам вопросы по содержанию практических занятий.

Рубежный контроль осуществляется на основе использования устного или письменного зачета.

Результаты рубежного контроля фиксируются в ведомости балльно-рейтинговой системы оценки учебной работы студентов, и по этим результатам студентам начисляются баллы балльно-рейтинговой системы.

Дополнительные требования для студентов, отсутствующих на занятиях по уважительной причине: устное собеседование с преподавателем по проблемам пропущенных лабораторных занятий, обязательное выполнение всаудиторных контрольных и письменных работ.

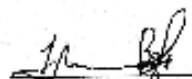
Зачетные требования по предмету «Физическая культура»

1. Необходимый минимум для получения итоговой оценки 50 баллов.
2. За систематическое посещение занятий – плюс 5 баллов.

Рабочая программа составлена с учетом Федерального Государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки:

44.03.01 – «Педагогическое образование», утвержденного приказом №1426 от 04.12.2015 г.

Составитель:

 /Мыщков Н.А., доцент

Зав. выпускающей кафедрой ТимФВнС
к.п.н., доцент

 /Ковалева Р.Г.

Согласовано:

Зав. выпускающей кафедрой
ПвПС, к.п.н., профессор

 /Гуцу В.Ф.

Декан факультета ФКиС
профессор

 /Гуцу В.Ф.