

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

*«Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко»*

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



Декан Факультета ФК и С

к.п.н. профессор *Гуцу В. Ф.*

Гуцу В. Ф.

(подпись, печать, дата подписи)

*16* / *09* / 2019 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

на 2019/2020 учебный год  
для набора 2016 года

**Учебной дисциплины**

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Направление подготовки:

**49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии  
здоровья  
(адаптивная физическая культура)»**

Профиль подготовки: **«Физическая реабилитация»**

квалификация (степень) выпускника  
Академический бакалавр

Форма обучения:  
**ОЧНАЯ**

Тирасполь, 2019

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

Рабочая программа предназначена для преподавания базовой дисциплины профессионального цикла (Б.1.Б.5) студентам очной формы обучения по направлению: 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)».

Рабочая программа составлена с учетом Федерального Государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)».

©Мыцыков Н.В.  
© ГОУ ПГУ, 2019

### 1. Цель изучения дисциплины

Обеспечить глубокое теоретическое знание основ физической культуры. Задачи: знать теоретико-методические основы физической культуры; уметь организовать и провести физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые занятия с занимающимися разного уровня физической подготовленности; владеть методиками ведения физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности.

### 2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы (ООП)

Дисциплина «Физическая культура» относится к базовой части профессионального цикла Б.1.Б.5 основной образовательной программы подготовки бакалавров по профилю «Физическая реабилитация» направления 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья». Для освоения дисциплины «Физическая культура» необходимы знания, умения и компетенции, полученные при изучении соответствующих дисциплин основной образовательной программы бакалавра по направлению 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья».

### 3. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и ООП ВО по данному направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья».

| Код компетенции | Формулировка компетенции  |
|-----------------|---|
| ОК-8            | способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности  |
| ОК-10           | готовностью к достижению должного уровня физической подготовленности, необходимого для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности   |
| ОПК-5           | умением планировать содержание занятий и других форм использования физических упражнений с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся, санитарно-гигиенических основ образовательной деятельности, климатических, национальных, религиозных особенностей |
| ОПК-12          | знанием и готовностью обеспечивать технику безопасности при проведении занятий  |
| ПК-1            | умением обучать лиц с отклонениями в состоянии здоровья специальным знаниям и способам их рационального применения при воздействии на телесность в соответствии с выделяемыми видами адаптивной физической культуры   |
| ПК-3            | умением определять цели и задачи адаптивной физической культуры как фактора гармоничного развития личности, укрепления здоровья, физической реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья  |

В результате освоения дисциплины студент должен

**знать:**

- о роли и месте физической культуры и спорта в обеспечении здоровья нации и содействии социально-экономическому развитию общества;
- теоретические основы физической культуры;
- дидактические основы и закономерности направленного использования физической культуры;
- основы методической деятельности в сфере физической культуры.

**уметь:**

- планировать и проводить основные виды Физкультурно-оздоровительных и рекреативных занятий с различными категориями населения;

– осуществлять медико-биологический и психолого-педагогический контроль состояния организма в процессе проведения занятий физическими упражнениями.

**иметь навыки:**

- научно-методической деятельности для решения конкретных задач, возникающих в процессе проведения Физкультурно-спортивных занятий;
- самообразования и самосовершенствования в приобретении профессионализма.

**4. Структура и содержание дисциплины**

**4.1. Распределение трудоемкости в з.е./ часах по видам аудиторной и самостоятельной работы студентов по семестрам для дневного отделения**

**«Физическая культура»:**

| Семестр | Количество часов        |             |        |           |              |                | Форма итогового контроля |
|---------|-------------------------|-------------|--------|-----------|--------------|----------------|--------------------------|
|         | Трудоемкость, з.е./часы | В том числе |        |           |              |                |                          |
|         |                         | Аудиторных  |        |           |              | Самост. работы |                          |
|         |                         | Всего       | Лекций | Лаб. раб. | Практич. зан |                |                          |
| VII     | 1/36                    | 36          | -      | 36        | -            | -              | -                        |
| VIII    | 1/36                    | 36          | -      | 36        | -            | -              | зачет                    |
| Итого:  | 2/72                    | 72          | -      | -         | -            | -              | зачет                    |

**4.2. Тематика лабораторных занятий по дисциплине**

**«Физическая культура»**

| семестр № темы л.р.    | Наименование темы лабораторной работы   | дневное отделение | заочное отделение |
|------------------------|---|-------------------|-------------------|
| <b>Седьмой семестр</b> |   |                   |                   |
| VII.1.                 | Методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности  | 2                 | -                 |
| VII.2.                 | Организация и проведение учебных занятий по физической культуре с различными студенческими группами: легкая атлетика – техника бега на короткие дистанции           | 4                 | -                 |
| VII.3.                 | Организация и проведение учебных занятий по физической культуре с различными студенческими группами: легкая атлетика – техника бега на средние дистанции            | 4                 | -                 |
| VII.4.                 | Организация и проведение учебных занятий по физической культуре с различными студенческими группами: легкая атлетика – техника прыжков в длину различными способами | 4                 | -                 |
| VII.5.                 | Цель и задачи физической культуры как фактора гармоничного развития личности, укрепления здоровья.  | 2                 | -                 |
| VII.6.                 | Организация и проведение учебных занятий по физической культуре с различными студенческими группами: спортивные игры – техника игры в волейбол                      | 6                 | -                 |
| VII.7.                 | Организация и проведение учебных занятий по физической культуре с различными студенческими группами: спортивные игры – техника игры в баскетбол                     | 4                 | -                 |
| VII.8.                 | Организация и проведение учебных занятий по физической культуре с различными студенческими группами: спортивные игры – техника игры в бадминтон                     | 4                 | -                 |
| VII.9.                 | Организация и проведение учебных занятий по физической культуре с различными студенческими группами: подвижные игры, эстафеты с предметами                          | 6                 | -                 |
| <b>Всего</b>           |   | <b>36</b>         | <b>-</b>          |

| <b>Восьмой семестр</b> |   |           |   |
|------------------------|---|-----------|---|
| VIII.1.                | Дидактические основы и закономерности направленного использования физической культуры с людьми различного возраста  | 2         | - |
| VIII.2.                | Организация и проведение учебных занятий по физической культуре с различными студенческими группами: легкая атлетика – техника бега на короткие дистанции           | 4         | - |
| VIII.3.                | Организация и проведение учебных занятий по физической культуре с различными студенческими группами: легкая атлетика – техника бега на средние дистанции            | 4         | - |
| VIII.4.                | Организация и проведение учебных занятий по физической культуре с различными студенческими группами: легкая атлетика – техника прыжков в длину различными способами | 4         | - |
| VIII.5.                | Цель и задачи физической культуры как фактора гармоничного развития личности, укрепления здоровья   | 4         | - |
| VIII.6.                | Организация и проведение учебных занятий по физической культуре с различными студенческими группами: спортивные игры – техника игры в волейбол                      | 4         | - |
| VIII.7.                | Организация и проведение учебных занятий по физической культуре с различными студенческими группами: спортивные игры – техника игры в баскетбол                     | 4         | - |
| VIII.8.                | Организация и проведение учебных занятий по физической культуре с различными студенческими группами: спортивные игры – техника игры в бадминтон                     | 4         | - |
| VIII.9.                | Организация и проведение учебных занятий по физической культуре с различными студенческими группами: подвижные игры, эстафеты с предметами                          | 6         | - |
| <b>Всего</b>           |   | <b>36</b> | - |

**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» для студентов 4 курса дневного отделения**

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., Галлеев 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:**

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 Мильков И.В.

Преподаватель, ведущий практические занятия – доцент Мильков И.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 изложить ответ. При устном опросе преподаватель задает студентам вопросы по содержанию практических занятий.

Рубежный контроль осуществляется на основе использования устного или письменного задания.

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

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

#### *Зачетные требования по предмету «Физическая культура»*

1. Необходимый минимум для получения итоговой оценки 50 баллов.

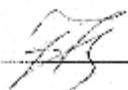
2. За систематическое посещение занятий – плюс 5 баллов.

Рабочая программа составлена с учетом Федерального Государственного образовательного стандарта высшего образования, учебного плана и ООП ВО по направлению подготовки: 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья».

Составитель:

 Мильков И.В., доцент

Зав. кафедрой ГИМФЫС,  
к.п.н., доцент

 Ковалева Р.Е.

Согласовано:

И.о. зав. выпускающей кафедрой  
ФРиОТ, ст.преп.

 Михалева А.Г.