

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«Приднепровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко»

Факультет: «Физическая культура и спорт»

Кафедра теории и методики физического воспитания и спорта

УТВЕРЖДАЮ:

Декан факультета
«Физическая культура и спорт», к.п.н.,
профессор Копытчук В.Ф.

10 _____ 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

на 2019-2020 учебный год
для набора 2017 год

Учебной дисциплины

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Факультет «Педагогика и психология»

Направление: 44.03.02 Психолого-педагогическое образование
Профиль «Психология образования»

Квалификация (степень): академический бакалавр

Форма обучения: очная

Тирасполь, 2019 г.

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» для обучающихся III курса факультета ИиП. / Сост. Р.Е. Ковалева – Тирасполь: ГОУ ВО «ИПУ им. Т.Г. Шевченко», 2019, – 9 с.

Рабочая программа предназначена для преподавания дисциплины обязательной части цикла дисциплин предметной подготовки (Б1.Б.11) обучающихся 3 курса очной формы обучения.

Рабочая программа составлена с учетом Государственного образовательного стандарта высшего образования, по направлению подготовки утвержденного министерством образования и науки РФ: – 44.03.02 Психолого-педагогическое образование профиль «Психология образования».

Составитель: _____  Ковалева Р.Е., к.п.н., доцент

© Ковалева Р.Е.
© ИПУ, 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 и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

2. Место дисциплины в структуре ООП ВО

Место дисциплины в структуре основной образовательной программы (ООП).

Дисциплина «Физическая культура» относится к базовой части (Б.1.) Блока 1 «Дисциплины (модули)» программы бакалавриата.

Для изучения дисциплины необходимы знания, умения и навыки, полученные обучающимися в средней общеобразовательной школе.

3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО: общекультурные (ОК).

По направлению подготовки: 44.03.02 Психолого-педагогическое образование профиль «Психология образования»

Код компетенции	Формулировка компетенции <i>согласно ФГОС-3+</i>
ОК – 8	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

В результате освоения дисциплины студент должен:

Знать:

- социально-биологические основы физической культуры;
- значение физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке студентов;
- основы здорового образа жизни, особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности;
- оздоровительные системы физической культуры и спорта (теория, методика и практика);
- профессионально-прикладная физическая подготовка студентов, основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.
- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.

Уметь:

- выполнять установленный уровень разделов программы: теоретический и практический;
- самостоятельно осваивать и применять разделы профессионально-прикладной физической подготовки;
- формировать мотивацию к физической культуре, установку на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание.

Владеть:

- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического совершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально – культурной и профессиональной деятельности.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Общая трудоемкость дисциплины
«Физическая культура» составляет 2 з.е. (72 часа)

Распределение трудоемкости работы обучающихся в часах по семестрам:

Семестр	Количество часов			Форма итого- вого контроля
	Трудо- ем- кость, з.е./часы	В том числе		
		Аудиторных	Самост. внеаудитор- ная работа студентов (СВРС)	
		Лекции		
VI	2/72	16	56	зачет
Итого:	2/72	16	56	

4.2. Содержание дисциплины «Физическая культура»

4.2.1. Лекционный курс (16 часов)

№ п/п	Название темы	Кол-во часов	Форма кон- троля
1.	<i>Физическая культура в общекультурной и профессио- нальной подготовке студентов.</i> Физическая культура – часть общечеловеческой культуры. Компоненты физической культуры. История 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.	2	опрос-тест
2.	<i>Социально-биологические основы физической культуры.</i> Организм человека как единая саморазвивающаяся и само-регулирующаяся биологическая система. Воздействие природ-ных и социально-экологических факторов на организм и жизне-деятельность человека. Характеристика функциональных сис-тем организма и их совершенствование под воздействием на-правленной физической тренировки.	1	опрос-тест
3.	<i>Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура и обеспечение здоровья.</i> Здоровье человека как ценность и факторы, его опреде-ляющие. 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 здоро-вом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.	2	выборочное тестирова- ние.
4.	<i>Психофизиологические основы учебного труда и интел- лектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.</i> Динамика работоспособности студента в учебном году и факторы ее определяющие. Особенности психофизического со-стояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Осо-бенности использования средств физической культуры для оп-тимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, по-вышения эффективности учебного труда.	2	опрос-тест
5.	<i>Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.</i> Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специа-льная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Значение мышечной релаксации. Коррекция физическо-	1	выборочное тестирова- ние.

	го развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.		
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.	2	выборочное тестирование.
7.	<i>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом.</i> Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация планирования самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц студенческого возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий.	2	опрос-тест
8.	<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.	1	выборочное тестирование.
9.	<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.	2	опрос-тест
10.	<i>Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.</i> Производственная физическая культура. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время бакалавров и специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры бакалавров и специалистов, работающих на производстве. Роль будущих бакалавров и специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.	1	тестирование
	<i>Итого</i>	16	

4.2.2. Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся (СВРО) – 36 часов

№ п/п	Наименование заданий	Кол-во часов	Форма контроля
1.	Подготовка реферативных работ по тематикам кафедры	10	реферат
2.	Подготовка работы для оценки промежуточного контроля по тематикам кафедры	10	письменная работа
3.	Подготовка тестовых заданий к итоговой форме контроля по дисциплине	10	тестирование
4.	Подготовка ответов на вопросы к зачету	16	Опрос-тест
5.	Научно-исследовательская работа.	10	выполнение заданий.
	Итого:	56	зачет

5. Примерная тематика курсовых проектов (работ) по предмету «Физическая культура» – не предусмотрена.

6. Образовательные технологии

Работа в группе, проблемное обучение, здоровьесберегающие технологии – 6 часов.

7. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации представлены ФОСах.

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

8.1. Основная литература

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: Учебник. – М.: Гардарики, 2000. – 366 с.
2. Ковалева Р.Е. Физическая культура. Курс лекций: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – Тирасполь, Издательство Приднестр. ун-та, 2010. – 132 с.
3. Ольховская, Е. Б. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов профессионально-педагогического вуза: учебно-методическое пособие / Е. Б. Ольховская, Т. А. Сапегина. Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2013. 103 с. ISBN 978-5-8050-0517-7
4. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: С 73 Учеб для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов, В.П.Савин, А.В.Лексаков; Под ред. Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнова. – 2-е изд., стереотип. - М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 520 с.

8.2. Дополнительная литература

1. Бароненко В. А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента – М.: Альфа-М. Инфра-М, 2010.
2. Димова А.Л., Чернышова Р.В. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов – М.: Советский спорт, 2004.
3. Теория и методика спортивных игр: учебник для студ. высш. учеб. заведений / [Ю. Д.Железняк, Д. И. Нестеровский, В. А. Иванов и др.] ; под ред. Ю. Д.Железняка. – 8-е изд., перераб. – М. : Издательский центр «Академия», 2013. – 464 с. – (Сер. Бакалавриат). ISBN 978-5-7695-9728-2
4. Жуков М. Н. Подвижные игры. Учебник для студентов вузов. – М., 2000.

5. Ковалева Р.Е. Нетрадиционные виды гимнастики. Учебное пособие для студентов факультетов физической культуры высших учебных заведений. – Тирасполь: Полиграфист, 2010. – 128 с.

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 «Физическая культура»

Аудитории для проведения лекционных и теоретических занятий ПГУ им Т.Г. Шевченко с кафедральной учебно-методической литературой (собственность преподавателей переданная кафедре).

10. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

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

На практических занятиях при формировании знаний, умений и навыков по физической культуре следует включать материал других учебных дисциплин (анатомии, физиологии, безопасности жизнедеятельности, математики, информатики), позволяющих обучающимся интегрировать свои знания и умения в целостную систему представлений о здоровом образе и стиле жизни.

Преподавателю следует акцентировать внимание на освоении обучающимися основ знаний и умений выполнения техники двигательного действия, формировании у них навыка выполнения двигательных действий, используя при этом различные средства и методы обучения.

Важно добиваться глубокого усвоения учебного материала, используя различные формы текущего и итогового контроля.

11. Технологическая карта дисциплины

Курс – III. Группа – _____, семестр – VI.

Преподаватель, лектор: Мыщыков Н.В., доцент.

Кафедра «Теория и методика физического воспитания и спорта».

Кафедра «Теория и методика физического воспитания и спорта»	Уровень// ступень образования (бакалавриат, специалитет, магистратура)	Статус дисциплин. в раб. учеб. плане (А, Б, В, Г)	Количество зачет- ных единиц / кре- дитов	
Наименование дис- циплины / курса				
Физическая культура	бакалавриат	Б1.Б.11	2	
Смежные дисциплины по учебному плану:				
Предшествующие: анатомия, физиология, физика.				
Последующие: безопасность жизнедеятельности.				
ВВОДНЫЙ МОДУЛЬ (входной рейтинг-контроль, проверка «остаточных» знаний по смежным дисциплинам)				
Тема, задание или мероприятие вход- ного контроля	Виды текущей атте- стации	Аудиторная или внеау- дит.	Миним. кол-во баллов	Максим. кол-во баллов
Основы знаний физической культуры	тестирование	А	1	3
Итого:			5	10

БАЗОВЫЙ МОДУЛЬ (проверка знаний и умений по дисциплине)				
Тема, задание или мероприятие текущего контроля	Виды текущей аттестации	Аудиторная или внеаудит.	Миним. кол-во баллов	Максим. кол-во баллов
Контроль остаточных знаний				
1. реферат	опрос	А	3	5
2. оценочная работа	письменная работа	А	7	10
3. вопросы к зачету	опрос	А	10	25
4. тестовые задания	письменное тестирование	А	25	50
Итого:			45	90
ВСЕГО			50	100
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МОДУЛЬ				
Тема, задание или мероприятие дополнительного контроля	Виды текущей аттестации	Аудиторная или внеаудит.	Миним. кол-во баллов	Максим. кол-во баллов
Участие в научно-практических студенческих конференциях			10	20
Запятие в спортивной секции			5	15
Участие в спортивных соревнованиях, фестивалях, праздниках «День короля» и др.			5	15
Написание и защита реферативных работ			5	10
Выполнение теоретических заданий			5	10
Публикации в сборниках научных трудов.			10	20
Итого:			40	90

Зачетные требования по предмету «Физическая культура»

Необходимый минимум для получения итоговой оценки 50 баллов. Сдача, реферата, оценочной работы, тестирования – обязательно. Выполнение всех видов тестирования является необходимым условием получения зачёта. Тема реферативной работы определяется преподавателем, в соответствии с направлением научно-исследовательской работы кафедры.

Рабочая учебная программа по дисциплине «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Федерального Государственного образовательного стандарта ВО по направлению подготовки: 44.03.02 Психолого-педагогическое образование профиль «Психология образования».

Составитель _____ / Ковалева Р.Е., к.п.н., доцент

Зав. кафедрой теории и методики физического воспитания и спорта _____ / Ковалева Р.Е., к.п.н., доцент

Согласовано:

Зав. кафедрой Психологии _____ / Кутерявенко В.И. к.п.н., доцент

Декан факультета «Педагогика и психология» _____ / Васильева Л.И., к.п.н., доцент