

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

Факультет: «Физическая культура и спорт»

Кафедра теории и методики физического воспитания в спорте

УТВЕРЖДАЮ:

Декан факультета
«Физическая культура и спорт»,
к.п.н., профессор _____ Гуну В.Ф.
_____ 2019г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

на 2019-2020 учебный год
для набора 2017 год

Учебной дисциплины

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Направление: 44.03.02 Психолого-педагогическое образование
Профиль «Социальная педагогика»

Квалификация (степень): академический бакалавр

Форма обучения: очная

Тирасполь, 2019 г.

Рабочая программа дисциплины «Философия культуры» для обучающихся III курса факультета ИИИ. / Сост. Р.Е. Ковалева. – Тиражиры: ГОУ ВО «ПГУ им. Т.Г. Шевченко», 2019. – 9 с.

Рабочая программа предназначена для преподавания дисциплины базовой 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 «Социальная педагогика» – № 1457 от 14.12.2015 года.

Составитель:



Ковалева Р.Е., к.пед., доцент

© Ковалева Р.Е.
© 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 жизни и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

1. Понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
2. Знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
3. Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
4. 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;
5. Обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии.
6. Приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

2. Место дисциплины в структуре ООП ВО

Курс «Физическая культура» входит в базовую часть основной образовательной программы (Раздел Б1.Б.11), и 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.

Учебная работа проводится в форме лекционных занятий.

Приступая к лекционным занятиям физической культурой, студент опирается на знания и навыки, приобретенные в рамках программ общего (основного и среднего общего) и среднего профессионального образования по физической культуре. Для этого студент должен владеть основными методами физического воспитания и укрепления здоровья, быть готовым к выполнению основных упражнений и комплексов упражнений по гимнастике, легкой атлетике и наиболее распространенных спортивных игр.

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 «Социальная педагогика»

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

В результате освоения дисциплин обучающийся должен знать:

- значение физической культуры и спорта в жизнедеятельности человека;
 - факторы, определяющие здоровье человека, влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
 - методы, способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
 - правила самоконтроля и основы техники безопасности на занятиях;
- уметь:
- развивать и совершенствовать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями;

- осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и воздействиям внешней среды;
 - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
 - творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования и формирования здорового образа жизни.
- владеть:
- различными современными понятиями в области физической культуры и спорта;
 - системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, различными формами двигательной деятельности;
 - современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний связанных с учебной и производственной деятельностью;
 - приемами определения дозировки физической нагрузки, страховки и способами оказания первой медицинской помощи.

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
	Трудоем- кость, з.е./часы	В том числе			
		Аудиторных		Самост. вне- аудиторная работа сту- дентов (СВРС)	
		Лекции	КСР		
VI	2 72	16	2	54	зачет
Итого:	2/72	16	2	54	

4.2. Содержание дисциплины «Физическая культура»

4.2.1. Лекционный курс (16 часов)

№ п/п	Название темы	Кол-во часов	Форма контроля
1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. 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.	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. Характеристика функциональных систем организма и их совершенствование под воздействием направленной физической тренировки.	2	опрос-тест

	ки.		
3.	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура и обеспечение здоровья. 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 эффективности здорового образа жизни.	2	выборочное тестирование.
4.	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. 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.	2	опрос-тест
5.	Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания. 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.	2	выборочное тестирование.
6	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. 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.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом. 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.	1	опрос-тест
8.	Самоконтроль на занятиях физическими упражнениями и спортом. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, дневник самоконтроля. Использование метода стандартов, антропометрических ин-	1	выборочное тестирование.

	дексов, программ функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.		
9.	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. 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.	1	опрос-тест
10.	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. 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
	Итого	16	

4.2.2. Самостоятельная внеаудиторная работа студентов (СВРС) – 54 часа и КСР – 2 часа

№ 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	14	Опрос-тест
5	Научно-исследовательская работа.	10	выполнение заданий.
	Итого:	54	2

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: 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 занятий из аудиторного фонда факультета педагогики и психологии 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.

Преподавателю следует акцентировать внимание на освоении обучающимися основ знаний здорового образа жизни и профессионально-прикладной физической культуры.

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

11. Технологическая карта дисциплины

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

Преподаватель, лектор: доцент Мыцыков Н.В.

Кафедра «Теория и методика физического воспитания и спорта».

Наименование дисциплины / курса	Уровень// ступень образования (бакалавриат, специалитет, магистратура)	Статус дисциплин. в раб. учеб. плане (А, Б, В, Г)	Количество зачетных единиц / кредитов	
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 входного контроля	Виды текущей аттестации	Аудиторная или внеаудит.	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	Доклад, сообщение	А	3	5
2. Контрольная 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
Занятие в спортивной секции			5	15
Участие в спортивных соревнованиях, фестивалях, праздниках «День здоровья» 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, контрольной 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 «Социальная педагогика».

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

Зав. кафедрой ТпМФВиС _____ /Ковалева Р.Е., к.п.н., доцент

Согласовано:

Зав. кафедрой ПисОТ _____ /Жолтык Е.В., к.п.н., доцент

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