

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«Приднестровский 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 Гулу В.Ф.

« 2 » \_\_\_\_\_ 2018 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

на 2018-2019 учебный год  
для набора 2016 год

Учебной дисциплины

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Факультета «Педагогика и психология»

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

Квалификация (степень): бакалавр

Форма обучения: очная

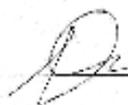
Тирасполь, 2018 г.

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» для обучающихся III курса факультета ПнП. / Сост. И.А. Сливак – Тарасполь: ГОУ ВО «ПГУ им. Т.Г. Шевченко», 2018. – 20 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:



Сливак И.А., старший преподаватель

## 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.

### 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.

### 1. Место дисциплины в структуре ООП ВО

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.

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 и практически 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.

Практические занятия направлены на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств лично-

сти, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение личного опыта направленного использования средств физической культуры и спорта в повседневной жизни обучающегося. Дисциплина включает в себя элементы техники и тактики: баскетбола, волейбола, футбола, бадминтона, легкой атлетики и гимнастики и др.

### 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	способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплин обучающийся 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 итогового контроля
	Трудоемкость, з.е./часы	В том числе		Самост. внеаудиторная работа студентов (СВРС)	
		Аудиторных	практические		
	Лекции				
V	1/36	18		18	
VI	1/36	18		18	зачет
<b>Итого:</b>	<b>2/72</b>	<b>36</b>		<b>36</b>	

### 4.2. Содержание дисциплины «Физическая культура»

№ п/п	Название темы	Кол-во часов	Форма контроля
1.	<p><b><i>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.</i></b></p> <p>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.</p>	4	опрос-тест
2.	<p><b><i>Социально-биологические основы физической культуры.</i></b></p> <p>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.</p>	2	опрос-тест
3.	<p><b><i>Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура и обеспечение здоровья.</i></b></p> <p>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.</p>	4	выборочное тестирование.

	Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.		
4.	<p><b><i>Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.</i></b></p> <p>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.</p>	4	опрос-тест
5.	<p><b><i>Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.</i></b></p> <p>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.</p>	2	выборочное тестирование
6	<p><b><i>Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.</i></b></p> <p>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.</p>	4	выборочное тестирование
7.	<p><b><i>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом.</i></b></p> <p>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.</p>	4	опрос-тест

8.	<p><b><i>Самоконтроль на занятиях физическими упражнениями и спортом.</i></b></p> <p>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.</p>	2	выборочное тестирование
9.	<p><b><i>Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.</i></b></p> <p>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.</p>	4	опрос-тест
10.	<p><b><i>Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.</i></b></p> <p>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.</p>	6	тестирование
	<b><i>Итого</i></b>	<b>36</b>	

### 4.3. Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся (СВРО) – 36 часов

№ п/п	Наименование заданий	Кол-во часов	Форма контроля
	Подготовка реферативных работ по тематикам кафедры	5	реферат
	Подготовка работы для оценки промежуточного контроля по тематикам кафедры	5	письменная работа
	Подготовка тестовых заданий к итоговой форме контроля по дисциплине	10	тестирование
	Подготовка ответов на вопросы	10	Опрос-тест
	Научно-исследовательская работа.	6	выполнение заданий.
	<b>Итого:</b>	<b>36</b>	<b>зачет</b>

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

#### 6. Образовательные технологии

Работа в группе, проблемное обучение, здоровьесберегающие технологии – 8 часов.

#### 7. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

##### Примерная тематика реферативных работ для оценки текущего контроля

1. Контроль и самоконтроль в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом.
2. Физическая культура в системе общечеловеческих ценностей и профессиональной подготовки.
3. Двигательный режим в период экзаменационной сессии и напряженных умственных нагрузок.
4. Физическая подготовка в системе воспитания культуры и здорового образа жизни человека.
5. Основные формы самостоятельных занятий студентов, методика и организация самостоятельных занятий по виду спорта.
6. Рациональное питание и использование восстановительных мероприятий при повышенных физических и умственных нагрузках.
7. Здоровье, физическая подготовленность, организация двигательного режима в связи с особенностями возрастных изменений организма.
8. Средства физической культуры, комплексы физических упражнений и восстановительные мероприятия в системе профилактики профессиональных заболеваний.
9. Основы физического воспитания молодой семьи.
10. Основы методики регуляции эмоциональных состояний человека (аутотренинг, психофизические тренировки, медитация).
11. Стратегия и тактика формирования здоровья в системе физической культуры личности.

12. Простейшие методики самооценки работоспособности, утомления и применение средств физической культуры для их коррекции.
13. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.
14. Основные положения методики закаливания (классические и нетрадиционные).
15. Ведение личного дневника самоконтроля.
16. Питание и контроль массы тела при различной двигательной активности.
17. Здоровье и личностные качества конкурентоспособности будущего специалиста.
18. Роль опорно-двигательного аппарата в физических упражнениях.
19. Роль нервной системы в двигательных функциях.
20. Экологические факторы и их влияние на здоровье.
21. Особенности занятий избранным видом спорта.
22. Физические упражнения и их роль в профилактике вредных привычек.
23. Возрастные особенности при занятиях физическими упражнениями.
24. Оценка функциональных возможностей организма с помощью тестирования.
25. Основы здорового образа жизни современной молодежи.
26. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.
27. Современное состояние физической культуры и спорта в ПМР.
28. Нетрадиционные виды физических упражнений и спорта.
29. Инновационные технологии здоровьесбережения в системе образования высшей школы.
30. Профессионально-прикладная физическая подготовка в системе физического воспитания студентов.

### **Варианты работ для оценки промежуточного контроля по дисциплине «Физическая культура»**

#### ***Вариант 1***

1. Дайте определение понятию «физическая культура», «спорт».
2. Перечислите основные законодательные документы по физической культуре и спорту Приднестровской Молдавской Республики и раскройте их содержание.
3. Раскройте методику воспитания физического качества – гибкость.

#### ***Вариант 2***

1. Перечислите компоненты физической культуры и дайте им краткую характеристику.
2. Перечислите и дайте краткую характеристику физических качеств.
3. Здоровый образ жизни студента и его составляющие (режим труда и отдыха, сон, питание, организация двигательной активности, профилактика вредных привычек и др.)

#### ***Вариант 3***

1. Роль питания в энергообеспечении жизнедеятельности организма.
2. Перечислите основные средства физической культуры и раскройте их содержание.
3. Раскройте методику воспитания физического качества – ловкость.

#### ***Вариант 4***

1. Раскройте понятие «мышечная работа» и перечислите ее виды.
2. Дайте определение понятиям «здоровье», «здоровый образ жизни» их содержание и критерии. Факторы, влияющие на здоровье.
3. Раскройте методику воспитания физического качества – сила.

#### ***Вариант 5***

1. Перечислите основные признаки, характеризующие усталость, утомление и переутомление. Укажите причину их возникновения и методы восстановления.
2. Дайте определение понятию «работоспособность». Перечислите закономерности изменения работоспособности в течение рабочего дня, недели.
3. Раскройте методику воспитания физического качества – быстрота.

#### ***Вариант 6***

1. Перечислите методические принципы физического воспитания.
2. Раскройте содержание специфических методов физического воспитания.

3. Раскройте методику воспитания физического качества – выносливость.

**Вариант 7**

1. Раскройте содержание общепедагогических методов физического воспитания.

2. Дайте определение понятию «двигательный навык».

3. Работоспособность студентов и влияние на нее различных факторов

**Вариант 8**

1. Краткая характеристика функциональных систем организма (костной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной и др.).

2. Раскройте содержание классификации физических упражнений.

3. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье.

**Вариант 9**

1. Перечислите основные физические качества. Дайте им краткую характеристику.

ОФП.  
2. Дайте определение понятию «общая физическая подготовка». Перечислите задачи

3. Оздоровительный бег – эффективная форма самостоятельных занятий физическими упражнениями

**Вариант 10**

1. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее физиологическое значение. Методика составления комплекса утренней гигиенической гимнастики.

2. Дайте определение понятию «специальная физическая подготовка». Перечислите задачи СФП.

3. Дайте определение понятию «нагрузка». Оценка и величина нагрузки.

**Вариант 11**

1. Перечислите формы занятий физическими упражнениями.

2. Раскройте методику воспитания физического качества – быстрота.

3. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов

**Вариант 12**

1. Укажите, в чем заключается профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

2. Раскройте методику воспитания физического качества – выносливость.

3. Изложите структуру учебно-тренировочного занятия.

**Вариант 13**

1. Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями

2. Производственная физическая культура, ее цели и задачи.

3. Определение физического развития, функциональной и физической подготовленности студентов.

**Вариант 14**

1. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Дневник самоконтроля.

2. Закаливание, как средство укрепления здоровья.

3. Историческая справка о виде спорта (системе физических упражнений)

**Вариант 15**

1. Студенческий спорт и его организационные способности. Студенческие спортивные соревнования.

2. В чем заключается роль гигиены при самостоятельных занятиях.

3. Осанка. Дефекты осанки. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки.

**Вариант 16**

1. Какие меры техники безопасности необходимо соблюдать на самостоятельных занятиях физической культурой и спортом.

2. Дайте определение понятию «физическое воспитание». Перечислите его функции.

3. Коррекция массы тела.

**Вариант 17**

1. Определение понятия профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП), ее цели и задачи. Содержание и средства ППФП.

2. Раскройте понятие «здоровье» и перечислите его составляющие.
3. Формы занятий физическими упражнениями в вузе (учебные, внеучебные).

#### **Вариант 18**

1. Пульсовой режим рациональной тренировочной нагрузки. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и частотой сердечных сокращений (ЧСС). Признаки чрезмерной нагрузки.
2. Раскройте понятие «разминка» и перечислите ее виды.
3. Биологические ритмы и работоспособность.

#### **Вариант 19**

1. Врачебный и педагогический контроль занимающихся физическими упражнениями. Виды, цели и задачи диагностики.
2. Раскройте взаимосвязь двигательной активности и гигиены питания.
3. Дайте характеристику игровому методу физического воспитания.

#### **Вариант 20**

1. Раскройте понятие «спорт», «массовый спорт», «спорт высших достижений». Единая спортивная классификация.
2. В чем заключается роль гигиены при закаливании.
3. Утомление при физической и умственной работе. Пути восстановления работоспособности.

#### **Вариант 21**

1. Раскройте понятие «гиподинамия» и поясните о ее влиянии на организм человека.
2. Планирование и контроль физической нагрузки при самостоятельных занятиях.
3. Виды и методы контроля за эффективностью спортивных занятий.

#### **Вариант 22**

1. Формы организации профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) в вузе. Система контроля ППФП студентов (планирование, оценка)
2. Раскройте понятие «массовый спорт». Назовите его цели и задачи.
3. Виды травм. Профилактика травматизма на занятиях физическими упражнениями.

#### **Вариант 23**

1. Методические основы производственной физической культуры.
2. Укажите пульсовой режим рациональной тренировочной нагрузки при самостоятельных занятиях.
3. Правила соревнований по избранному виду спорта.

#### **Вариант 24**

1. Укажите факторы, влияющие на здоровье человека.
2. Использование «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов.
3. Методика составления комплекса утренней гигиенической гимнастики.

#### **Вариант 25**

1. Производственная физическая культура. Укажите ее цели и задачи.
2. Физическая культура в структуре профессионального образования.
3. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее физиологическое значение.

### **Примерные вопросы к зачету**

1. Основы законодательства Приднестровской Молдавской Республики о физической культуре и спорте.
2. Задачи физического воспитания в вузе.
3. Формы занятий физической культурой.
4. Организация спортивно-массовой работы в вузе.
5. В чем проявляется единство организма человека с внешней средой?
6. Сущность энергетического баланса.
7. Фазы расхода и восстановления энергетических ресурсов организма в процессе тренировочных занятий.
8. Физическая культура личности студента.
9. Гиподинамия и ее последствия.
10. Какие изменения происходят в сердечно-сосудистой системе под воздействием физических упражнений?

11. Влияние физических упражнений на дыхательную и пищеварительную системы.
12. Задачи врачебного контроля в вузе.
13. Самоконтроль: методы и приемы его проведения.
14. Характеристика основных оценок самоконтроля (ортостатические пробы, показатели пульса, динамика спортивных результатов).
15. Использование физических упражнений для оптимизации умственной работоспособности.
16. Дать характеристику гигиеническим средствам восстановления работоспособности.
17. Как использовать физическую культуру с целью укрепления здоровья?
18. Место закаливания в здоровом образе жизни.
19. В чем заключаются три принципа рационального питания?
20. Каким образом вес тела характеризует здоровье человека?
21. В чем заключается рациональное чередование труда и отдыха?
22. Негативные последствия вредных привычек.
23. Методы физического воспитания.
24. Характеристика основных физических качеств и методика их развития.
25. Особенности урочных и внеурочных форм занятий.
26. Принципы проведения оздоровительной тренировки.
27. Организация оздоровительной тренировки.
28. Принципы составления самостоятельных занятий.
29. Контроль за нагрузкой при самостоятельных занятиях.
30. Формы самостоятельных занятий.
31. Определение понятия «спорт». Его отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
32. Массовый спорт, его цели и задачи.
33. Спорт высших достижений, единая спортивная классификация.
34. Студенческий спорт, его организационные особенности.
35. Выбор видов спорта для подготовки к будущей профессиональной деятельности, укрепления здоровья, коррекции недостатков физического развития телосложения.
36. Основные физические качества человека.
37. Методы воспитания качества силы.
38. Методы воспитания качества быстроты.
39. Методы воспитания качества выносливости.
40. Методы воспитания качества ловкости.
41. Методы воспитания качества гибкости.
42. Занятия производственной гимнастикой, их гигиена.
43. Взаимосвязь между физической культурой и организацией труда.
44. Цель и задачи профессионально-прикладной физической подготовки.
45. Цели и задачи производственной физической культуры.
46. Показатели активности производственной физической культуры.
47. Особенности организации профессионально-прикладной физической подготовки студентов вузов.
48. Средства профессионально-прикладной физической подготовки.
49. Управление самостоятельными занятиями по виду спорта или оздоровительными системами физических упражнений.
50. Определение цели и учета индивидуальных особенностей при самостоятельных занятиях по виду спорта или оздоровительными системами физических упражнений.

### **Примерные тестовые задания к зачёту**

1. Физическая культура – это:
  - 1) часть общей культуры, призванная развивать и совершенствовать физическое состояние человека;

2) часть общей культуры, совокупность материальных и духовных ценностей в сфере двигательной деятельности человека;

3) наука о природе двигательной деятельности человека.

2. Какова средняя величина частоты сердечных сокращений у студента основной медицинской группы в спокойном состоянии:

1) 30 уд/мин.;

2) 70 уд/мин.;

3) 100 уд/мин.

3. Сила – это:

1) способность мышечным напряжением преодолевать механическое и биомеханическое сопротивление, обеспечивая эффективное выполнение двигательного действия;

2) способность мышечными усилиями противостоять внешнему сопротивлению;

3) способность поднять большой груз.

4. Занятия физическими упражнениями отличаются от трудовых действий:

1) интенсивностью;

2) задачами;

3) местом проведения.

5. К объективным показателям самоконтроля относится:

1) частота сердечных сокращений;

2) самочувствие;

3) аппетит.

6. Количество игроков одной команды в волейбол на площадке:

1) 7;

2) 6;

3) 5.

7. Переутомление – это:

1) состояние организма, при котором работоспособность человека временно снижена;

2) состояние организма, при котором резко снижается работоспособность, развивается слабость, тахикардия, повышение артериального давления;

3) патологическое состояние организма. Проявляется в виде невроза, нарушения деятельности сердечно-сосудистой системы, ухудшения спортивного результата.

8. Жизненная ёмкость лёгких увеличивается в большей степени при занятиях:

1) баскетболом;

2) греблей;

3) футболом.

9. Циклический вид спорта:

1) спринтерский бег;

2) прыжки в воду;

3) синхронное плавание.

10. При ортостатической пробе:

1) измеряют максимально возможный выдох;

2) изменяют положение тела в пространстве;

3) применяют статическое натуживание.

11. Физическое воспитание – это:

1) часть воспитания, результат развития физических и психических качеств личности;

2) педагогический процесс развития двигательных способностей и физических качеств человека;

3) часть общего воспитания, процесс и результат развития двигательных способностей, формирования физических, психических и морально-эстетических качеств личности.

12. Меры профилактики переутомления:

1) посидеть 3-4 минуты;

2) сменить вид деятельности;

3) прекратить выполнение действий, пройти обследование у врачей, выполнять их рекомендации.

13. Занятия физическими упражнениями умеренной интенсивности способствуют улучшению работоспособности:

- 1) да;
- 2) нет.

14. В положении о проведении спортивных соревнований нет раздела:

- 1) расходы;
- 2) учебный;
- 3) участники.

15. К активному отдыху относится:

- 1) физкультурно-спортивное занятие;
- 2) сон;
- 3) отдых сидя.

16. Гибкость – это:

- 1) растяжение мышц человека на максимальную длину;
- 2) способность совершать максимальные по амплитуде движения;
- 3) способность выполнить «шпагат» и «мостик».

17. С какой периодичностью проводятся летние Олимпийские игры:

- 1) через 2 года;
- 2) через 1 год;
- 3) через 4 года.

18. Утомление – это:

- 1) состояние организма, при котором работоспособность человека временно снижена;
- 2) состояние организма, при котором резко снижается работоспособность, развивается слабость, тахикардия, повышение артериального давления;
- 3) остро развивающееся состояние, при котором происходит снижение работоспособности, развивается слабость, тахикардия, повышение артериального давления, нарушение ритма сердца, координации движений.

19. Девиз Олимпийских игр:

- 1) сильные, смелые, ловкие;
- 2) быстрее, выше, сильнее;
- 3) быстрота, ловкость, сила.

20. В большей степени общая выносливость необходима при занятиях:

- 1) фехтованием;
- 2) велоспортом;
- 3) стрельбой.

21. Гипокинезия – это:

- 1) увеличение двигательной активности человека;
- 2) снижение двигательной активности человека;
- 3) достаточная двигательная активность человека.

22. Через сколько минут после оптимальной физической нагрузки у студента основной медицинской группы происходит восстановление частоты сердечных сокращений до исходного уровня?

- 1) 1 мин.;
- 2) 4 мин.;
- 3) 10 мин.

23. Оптимальная двигательная активность студента, количество движений в день:

- 1) 50 тыс.;
- 2) 40 тыс.;
- 3) 15 тыс.

24. Пульсовой режим рациональной тренировочной нагрузки для студента основной медицинской группы:

- 1) 120 уд/мин.;
- 2) 160 уд/мин.;
- 3) 200 уд/мин.

25. Закаливание детей необходимо начинать:

- 1) с парной бани;
- 2) с обливания холодной водой;
- 3) с воздушных процедур.

26. Ловкость – это:

- 1) способность быстро ориентироваться в меняющихся ситуациях;
- 2) способность быстро освоить новое двигательное действие;
- 3) сложно координационная способность, которая предполагает за короткое время освоить новое двигательное действие и перестроить координацию движений, меняя их характеристики.

27. Ударный объём крови во время тренировки на выносливость у спортсмена по сравнению с не спортсменом:

- 1) больше;
- 2) меньше.

28. К циклическим видам спорта не относится:

- 1) волейбол;
- 2) стайерский бег;
- 3) плавание.

29. Гибкость в большей степени развивается при занятиях:

- 1) прыжками в длину;
- 2) художественной гимнастикой;
- 3) плаванием.

30. Преимущественно сила необходима в виде спорта:

- 1) борьба классическая;
- 2) стайерский бег;
- 3) плавание.

31. Средствами физической культуры являются:

- 1) теория и методика физического воспитания, физические упражнения, естественные силы природы;
- 2) физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы;
- 3) физические упражнения.

32. Определение понятия «Здоровье» Всемирной организации здравоохранения. Здоровье – это:

- 1) состояние полного физического, умственного и социального благополучия;
- 2) состояние отсутствия каких-либо заболеваний;
- 3) естественное состояние организма без болезней или недомогания.

33. К физическим качествам не относится:

- 1) ловкость;
- 2) смелость;
- 3) быстрота.

34. Дневник самоконтроля нужен для:

- 1) контроля родителей;
- 2) коррекции содержания и методики занятий физическими упражнениями;
- 3) лично спортсмену.

35. Количество игроков одной команды в баскетболе на площадке:

- 1) 5;
- 2) 6;
- 3) 7.

36. Выносливость – это:

- 1) способность противостоять развитию утомления и длительное время выполнять работу;
- 2) способность организма поддерживать неизменный уровень двигательной деятельности, не снижая темпов её выполнения;
- 3) способность противостоять внутреннему и внешнему сопротивлению.

37. Частота сердечных сокращений в покое после выполнения одинаковой физической нагрузки у спортсмена по сравнению с не спортсменом:

- 1) больше;
- 2) меньше.

38. Спортивные игры отличаются от подвижных:

- 1) ведением счёта;
- 2) строгими правилами;
- 3) спортивной формой.

39. Ациклический вид спорта:

- 1) академическая гребля;
- 2) плавание;
- 3) водное поло.

40. Контрольное испытание по преодолению дистанции за 12 минут называется:

- 1) тест Купера;
- 2) проба Летунова;
- 3) тест Мюллера.

41. Структура урока физической культуры состоит из частей:

- 1) подготовительной, основной и заключительной;
- 2) развивающей, обучающей и восстанавливающей;
- 3) первой, второй и третьей.

42. Спорт. Определение:

- 1) спорт – сфера деятельности человека, направленная на достижение максимального результата в соревнованиях;
- 2) спорт – соревновательная деятельность людей для выявления победителя в спортивных соревнованиях;
- 3) спорт есть часть физической культуры, совокупность материальных и духовных ценностей для игровой и соревновательной деятельности.

43. Первые Олимпийские игры прошли:

- 1) в 776г. до нашей эры;
- 2) в 776г.;
- 3) в 1876г.

44. Быстрота – это:

- 1) комплекс функциональных свойств человека, определяющих скоростные характеристики движений, а также время двигательной реакции;
- 2) способность быстро развивать скорость движений;
- 3) скоростная способность человека, определяющая его двигательную реакцию.

45. Частота сердечных сокращений во время выполнения одинаковой мышечной тренировки у спортсмена по сравнению с не спортсменом:

- 1) меньше;
- 2) больше.

46. В настольном теннисе партия продолжается до:

- 1) 11 очков;
- 2) 15 очков;
- 3) 21 очка.

47. К циклическим видам спорта не относится:

- 1) баскетбол;
- 2) спортивная ходьба;
- 3) плавание.

48. Ловкость развивает занятия:

- 1) волейболом;
- 2) тяжёлой атлетикой;
- 3) бегом.

49. Гарвардский степ-тест необходим для выявления функционального состояния дыхательной системы:

- 1) да;
- 2) нет.

50. На здоровье влияет в процентах:

	наследственность	экология	образ жизни	медицина
--	------------------	----------	-------------	----------

1)	20	20	50	10
2)	40	10	10	40
3)	30	20	20	30

## 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. Андреев С.Н, Алиев Э.Г. Мини футбол в школе – М.: Советский спорт, 2006.
2. Бароненко В. А., Рапорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента – М.: Альфа-М. Инфра-М, 2010.
3. Димова А.Л., Чернышова Р.В. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов – М.: Советский спорт, 2005.
4. Евсеев Ю.И. Физическая культура: учеб. пособие для вузов. – М., 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. Ковалева Р.Е. Нетрадиционные виды гимнастики. Учебное пособие для студентов факультетов физической культуры высших учебных заведений. – Тирасполь: Полиграфист, 2010. – 128 с.
8. Физическая культура и физическая подготовка: учебник. / Под ред. В.Я. Кикоть, И.С. Барчукова. – М., 2007.
9. Хозяинов Г.И., Кузьмина Н.В., Варфоломеева Л.Е. Акмеология физической культуры и спорта: учеб пособие. – М., 2007.
10. Цабыбин С.А. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе – Волгоград, Учитель, 2009.

### 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 занятий ПГУ им Т.Г. Шевченко с кафедральной учебно-методической литературой (собственность преподавателей переданная кафедре). Арендваемая территория ГУ «РЦОП» для проведения практических занятий

Площадки	Раздел программы	Инвентарь
Беговые дорожки: длина беговой дорожки – 100 м длина виража – 100 м длина круга – 400 м Сектор для прыжков в длину с разбега (ямы для прыжков) 2 шт.	Легкая атлетика	Свисток, секундомер, рулетка, эстафетные палочки,
Комплексная открытая площадка с нестандартным оборудованием	ОФП, оздоровительная аэробика, атлетическая гимнастика	перекладины, параллельные брусья высокие и низкие, гантели, кариматы, набивные мячи, обручи, скакалки, ступеньки
Комплексная открытая площадка для спортивных игр (волейбольная площадка)	Волейбол	в/б мячи, сетка, свисток
Комплексная открытая площадка для спортивных игр (баскетбольная площадка)	Баскетбол	б/б мячи, свисток
Комплексная открытая площадка для спортивных игр (футбол и мини-футбол)	Футбол	ф/б мячи, свисток, фишки.
Комплексная открытая площадка для спортивных игр (волейбольная площадка)	Бадминтон	ракетки, воланы для бадминтона,

### 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 – V, VI.

Преподаватель, лектор: Спивак И.А.

Преподаватели, ведущие практические занятия: Спивак И.А.

Кафедра «Теория и методика физического воспитания и спорта».

Наименование дисциплины / курса	Уровень// ступень образования (бакалавриат)	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.				
<b>ВВОДНЫЙ МОДУЛЬ</b> (входной рейтинг-контроль, проверка «остаточных» знаний по смежным дисциплинам)				
Тема, задание или мероприятие входного контроля	Виды текущей аттестации	Аудиторная и внеаудит.	Миним. кол-во баллов	Максим. кол-во бал- лов
Физическая подготовленность	тестирование	А		
1. Бег 100м (сек) 2. Прыжок в длину с места (см) 3. Поднимание и опускание туловища (ко-во раз) (д) Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз) (ю) 4. Бег 2000м. (мин., сек) (д) Бег 3000м. (мин. сек.) (ю)			1	3
Итого:			1	3
<b>БАЗОВЫЙ МОДУЛЬ</b> (проверка знаний и умений по дисциплине)				
Тема, задание или мероприятие текущего контроля	Виды текущей аттестации	Аудиторная и внеаудит.	Миним. кол-во баллов	Максим. кол- во баллов
Учебно-практические				
1. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»: (ж), (м)	тестирование		3	5
2. Тест Купера 6 мин. (м, ж)	тестирование		3	5
3. Наклон вперед из положения стоя (м, ж)	тестирование		3	5
4. Техника выполнения передач 2-мя руками сверху, снизу (в/б)	тестирование		3	5
5. Техника выполнения передач, ведения, штрафных бросков (б/б).	тестирование		3	5
6. Техника выполнения жонглирования воланом на месте и в движении (бадминтон) – ж. Техника ведения и ударов по мячу (ф/б) –	тестирование		3	5
ИТОГО			18	30
Контроль остаточных знаний				
1. реферат	опрос		5	7
2. оценочная работа	письменная работа		6	10
3. вопросы к зачету	опрос		10	25
4. тестовые задания	письменное тестирование		10	25
Итого:			31	67
ВСЕГО			50	100

**ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ**

Тема, задание или мероприятие дополнительного контроля	Виды текущей аттестации	Аудиторная или внеаудитор.	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
<b>Итого:</b>			<b>40</b>	<b>90</b>

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

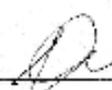
Необходимый минимум для получения итоговой оценки **50** баллов.

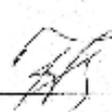
Сдача реферата, оценочной работы, тестирования – обязательна.

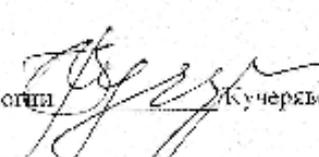
Выполнение всех видов тестирования является необходимым условием получения зачёта. Обучающиеся, пропустившие более 50% занятий по уважительной причине и освобожденные по состоянию здоровья, сдают зачет на базовой и вариативной части дисциплины, которые предусматривают письменное тестирование, написание реферативную работу или собеседование по программному материалу. Тема реферативной работы определяется преподавателем, в соответствии с направлением научно-исследовательской работы кафедры. При регулярном посещении учебных занятий, добросовестном и старательном выполнении всех видов тестирования, овладении доступными умениями, навыками и знаниями по разделам программного материала, при достаточной физической подготовленности, обучающийся имеет право получения зачета.

Обучающиеся, пропустившие 50% и более практических занятий по неуважительной причине к сдаче всех видов тестирования и итоговой аттестации, – **не допускаются**.

Рабочая учебная программа по дисциплине «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Федерального Государственного образовательного стандарта 3+ ВО по направлению подготовки: 5.37.03.01 Психология профиль «Общий профиль».

Составитель:  /Ситвак И.А., старший преподаватель.

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

Сот.исовано:  
Зав. кафедрой психологии  /Кучерявско В.И. к.п.н., доцент

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