

Государственное образовательное учреждение
«Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко»

Факультет физической культуры и спорта

Кафедра «Физическое воспитание»

УТВЕРЖДАЮ:

Декан ФФКиС, профессор

В.Ф. Гуцу

«17» _____ 2016 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

на 2016/2017 учебный год

УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

« ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА »

Направления подготовки

42.03.02 «Журналистика»

Для набора

2016 года

Квалификация (степень) выпускника

бакалавр

Форма обучения:

заочная

Тирасполь, 2016

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» /сост.
Л.И. Твердохлебова Л.И. , Гилко В.Н.– Тирасполь: ГОУ ПГУ, 2016. – с.16

Рабочая программа предназначена для преподавания дисциплины «Физическая культура» студентам заочной формы обучения по направлению подготовки 42.03.02 «Журналистика»

Рабочая программа составлена с учетом Федерального Государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования по направлению подготовки: 42.03.02 «Журналистика», утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 07 августа 2014 г. № 951.

© Гилко В.Н., Твердохлебова
Л.И. 2016
© ГОУ ПГУ, 2016

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Цель изучения дисциплины: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи изучения дисциплины:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, необходимых в жизни и профессиональной деятельности.

2. Место дисциплины в структуре ООП ВО

Курс «Физическая культура» входит в Базовую (общепрофессиональную) часть Основных Государственных образовательных стандартов высшего образования третьего поколения в подготовке бакалавра: раздел Б.1Б.29. Дисциплина является обязательным разделом гуманитарного компонента образования и направлена на формирование физической культуры личности студента, подготовку к профессиональной деятельности, сохранению и укреплению здоровья. Способствует решению и углублению знаний и навыков по физиологии, педагогике и психологии, что позволяет повысить уровень профессиональной компетентности будущего специалиста. Приступая к самостоятельным занятиям физической культурой, студент должен опираться не только на знания, умения и навыки, приобретенные в рамках программ общего и среднего профессионального образования, но и владеть основными методами физического воспитания. Должен уметь самостоятельно выполнять подобранные комплексы оздоровительной физической культуры, выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации. Дисциплина включает в себя элементы техники и тактики по легкой атлетике, гимнастики, спортивным играм: баскетболу, волейболу, футболу. Учебная работа проводится в форме самостоятельных практических занятий.

3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих общекультурных компетенций:

Направление подготовки: 42.03.02. «Журналистика»

Код компетенции	Формулировка компетенции
ОК-9	Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплины студент должен:

знать:

- основы здорового образа жизни;
- физическую культуру в общекультурной и профессиональной подготовке, общефизическую и специальную подготовку в системе спорта;
- роль физической культуры в развитии человека и подготовке бакалавра;

уметь:

- использовать средства физической культуры для оптимизации физической работоспособности;
- использовать формы самоконтроля за состоянием своего организма;
- использовать приобретенный личный опыт физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей.

владеть:

- профессионально-прикладной физической подготовкой;
- индивидуальными видами спорта и системами физических упражнений;
- методикой самостоятельных занятий физическими упражнениями или системами физических упражнений;
- системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепления здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств.

4. Структура и содержание учебной дисциплины**4.1. Содержание дисциплины**

Учебная дисциплина «Физическая культура» включает следующие дидактические единицы, интегрирующие тематику теоретического и практического учебного материала:

- физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов;
- социально-биологические основы физической культуры. Основы здорового образа жизни студента;
- индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Общая физическая и спортивная подготовка;
- самостоятельные занятия физическими упражнениями и самоконтроль занимающихся самостоятельными занятиями ;
- профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.

Учебный материал каждой дидактической единицы дифференцирован через следующие разделы программы:

- теоретический раздел, формирующий мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношений к физической культуре;
- практический раздел, направленный на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, на приобретение личного опыта направленного использования средств физической культуры и спорта в повседневной и профессиональной деятельности студента.

Учебный материал представлен в теоретическом и практическом разделах программы по дисциплине «Физическая культура» трудоемкостью в две зачетные единицы (з.е.), в объеме 72 часов.

4.2. Распределение трудоемкости в часах по видам аудиторной и самостоятельной работы студента по семестрам

Вид учебной работы	Всего часов	Всего часов
		4 курс -7 семестр
Общая трудоемкость дисциплины	72	72
Аудиторные занятия		
Лекции	10	10
Контроль	4	4
Практические занятия	-	-
Самостоятельная работа	58	58
Вид итогового контроля		зачет

4.3. Содержание разделов дисциплины: теоретический раздел программы

4.3.1. Лекционный курс (10 часов)

№ п/п	Название темы	Кол-во часов	Форма контроля
1.	<p><i>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.</i></p> <p>1. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры. Компоненты физической культуры. История развития физической культуры. Основы законодательства ПМР о физической культуре и спорте.</p> <p>2. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении. Спортивно-массовая и физкультурно-оздоровительная работа в вузе.</p> <p><i>Контрольные вопросы для самостоятельной работы:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Перечислите критерии физической культуры личности. Назовите основные компоненты физической культуры. 2. Дайте краткую характеристику основному законодательному документу в области физической культуры и спорта. 3. Организация физического воспитания в вузе. 4. Назовите и дайте характеристику основным формам спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы в вузе. <p><i>Рекомендуемая литература</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Теория и методика физической культуры. Учебник для вузов. 2005г. Курамшин Ю.Ф. 2. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И Ильинича М. Гардарики, 2001 3. Физическая культура /Ю.И.Евсеев. – Изд.3-е. – Ростов н/Д.:Феникс,2005 	2	
2.	<p><i>Социально-биологические основы физической культуры.</i></p> <p>1. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.</p> <p>2. Характеристика функциональных систем организма и их совершенствование под воздействием направленной физической тренировки.</p> <p><i>Контрольные вопросы для самостоятельной работы:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. В какую систему человека входят связки, суставы, сухожилия? 2. Какое воздействие на организм оказывает окружающая природа, производственная и социально-экологическая среда? 3. Какой орган человека нуждается больше всего в физической тренировке? 4. Перечислите функциональные системы организма и дайте им краткую характеристику. <p><i>Рекомендуемая литература:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Дубровский в.И. Валеология. Здоровый образ жизни./М.:RETORIKA- А:Флинта, 1999 2. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И 	2	опрос-тест контрольные вопросы

	Ильинича М. Гардарики, 2001 3. Физическая культура /Ю.И.Евсеев. – Изд.3-е. – Ростов н/Д.:Феникс,2005		
3.	<p><i>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом.</i></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> <p>Вопросы для самостоятельного изучения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Что позволяет анализировать ход тренировочного процесса и вносить коррективы в план тренировки? 2. Назовите и дайте краткую характеристику формам самостоятельных занятий. 3. Что включает в себя гигиена самостоятельных занятий? 4. Перечислите факторы при дозировании физической нагрузки. <p>Рекомендуемая литература:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Готовцев П.И., Дубровский В.Л. Самоконтроль при занятиях физической культурой. М.: /физкультура и спорт.1990г. 2. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь. – М.: АО «Аспект Пресс», 1995. 3. Физическая культура студента. Учебник для студентов вузов / Под общ. ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 1999. 	2	тест-опрос контрольные вопросы
4.	<p><i>Самоконтроль на занятиях физическими упражнениями и спортом.</i></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> <p>Вопросы для самостоятельного изучения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Как осуществляется самодиагностика состояния организма при занятиях физическими упражнениями и спортом. 2. Цель самоконтроля и его основные критерии. 3. С помощью чего определяются телосложение, физическая подготовленность и функциональное состояние организма? 4. С помощью, каких проб можно оценить состояние дыхательной и сердечно-сосудистой систем? <p>Рекомендуемая литература:</p>	2	тест-опрос контрольные вопросы

	<p>1. Виленский В.И. Физическая культура студентов. – М.: Гардарики, 2001.</p> <p>2. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб. пособие для вузов [Гриф МО РФ]/КьюРус, 2012.</p> <p>3. В.И. Дубровский Спортивная медицина: Учебник для студентов вуза. М: Гуманит. Изд. центр. ВЛАДО/С/, 1998г.</p> <p>4. Ю.И. Евсеев Физическая культура – Изд. 3-е. Ростов на Дону.; Феникс, 2005</p>		
5.	<p><i>Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.</i></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> <p><i>Вопросы для самостоятельного изучения:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи. 2. Основные факторы, определяющие содержание ППФП студентов. 3. Методика подбора средств ППФП студентов в вузе. 4. Организация и контроль ППФП в ВУЗе. <p><i>Рекомендуемая литература:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ильинич В.И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов. – М.: Высшая школа, 1978г. 2. Раевский Р.Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов. – М.: Высшая школа, 1985г. 3. Собянин Ф.И., Замогильный А.И. Основы теории физической культуры. – М-Шуя: «Азимут», 2002. 	2	выборочное тестирование.
	Итого:	10	зачет

4.3.2. Практический раздел.

Самостоятельная внеаудиторная работа студентов (СВРС) – 58ч.

№ п/п	Наименование заданий	Кол-во часов	Форма контроля
1.	Гимнастика: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, прикладные упражнения на развитие двигательных качеств. Виды гимнастики: гигиеническая, производственная, ритмическая, атлетическая.	10	Комплексы ОРУ
2.	Легкая атлетика: техника бега на короткие, средние, длинные дистанции, кроссовый бег. Техника эстафетного и челночного бега. Техника прыжков в длину с места, с разбега.	10	

3.	Спортивные игры Баскетбол: техника перемещений (стойки, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты). Техника владения мячом (ведение, передачи, броски). Техничко-тактические действия в нападении и защите. Судейство.	10	
4.	Волейбол: техника перемещений (стойки, скачки, бег, прыжки, передвижения, падения). Техника владения мячом (передачи, подачи, нападающий удар, блокирование). Техничко-тактические действия в нападении и защите. Судейство.	10	
5.	Подвижные игры и эстафеты: Индивидуальные и командные п\и. Подвижные игры имитационные, с предметами и без предметов, с преодолением препятствий, с перебежками, с водящим и без, . Подвижные игры и эстафеты для младшего, среднего и старшего школьного возраста. Командные подвижные игры без вступления в соприкосновение с противником и с вступлением с ним в борьбу. Значение подвижных игр в физическом воспитании студентов и в занятиях спортом.	10	
6.	Профессионально-прикладная физическая подготовка: Общеразвивающие упражнения в равновесии/, лазания и перелазания, перенос груза, упражнения с мячами, метания.	8	
Итого:		58	

4.4. Матрица разделов учебной дисциплины и формируемых в них общекультурных и профессиональных компетенций

4.4.1. Разделы дисциплины

Разделы дисциплины	Название раздела	Вид занятия (час)	Итого (час) по разделу дисциплины
Раздел №1	Лекции	Тема № 1,2,3,4,5	10
Раздел №2	Самостоятельная внеаудиторная работа студентов	СВРС	58

4.4.2. Разделы учебной дисциплины и формируемых в них общекультурных и профессиональных компетенций

Матрица разделов учебной дисциплины и формируемых в них общекультурных компетенций.

Разделы дисциплины.	Кол-во часов	Компетенции	Общее кол-во компетенций
Раздел №1	10	ОК-9	1
Раздел №2	58	ОК-9	1

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

6. Образовательные технологии

Работа в группе, проблемное обучение, здоровьесберегающие технологии.

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

Примерная тематика реферативных работ для оценки текущего контроля

1. Физическая культура как часть общечеловеческой культуры. Основы организации физического воспитания в вузе.
2. Физическая подготовка, самовоспитание и совершенствование в системе воспитания культуры здорового образа жизни.
3. Режим труда и отдыха в период экзаменационной сессии и напряженных умственных нагрузках.
4. Основные формы самостоятельных занятий студенческой молодежи, методика и организация самостоятельных занятий по виду спорта.
5. Рациональное питание и использование восстановительных мероприятий при повышенных физических и умственных нагрузках.
6. Здоровье, физическая подготовленность, организация двигательного режима в связи с особенностями возрастных изменений организма.
7. Основы методики регуляции эмоциональных состояний человека (аутотренинг, психофизические тренировки, медитация).
8. Простейшие методики самооценки работоспособности, утомления и применение средств физической культуры для их коррекции.
9. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития при занятиях физической культурой и спорта.
10. Закаливание как средство физического воспитания. Основные методики.
11. Основы здорового образа жизни современной молодежи.
12. Питание и контроль массы тела при различной двигательной активности.
13. Здоровье и личностные качества конкурентоспособности будущего специалиста.
14. Экологические факторы и их влияние на здоровье.
15. Физические упражнения и их роль в профилактике вредных привычек.

Методические указания к написанию рефератов

Структура реферата должна включать следующие составные части и разделы:

1. Титульный лист.
2. Содержание.
3. Введение.
4. Основное содержание.
5. Заключение (выводы).
6. Список литературы.
7. Приложения (если имеются).

Объем реферата не должен превышать 10 и быть не менее 5 страниц.

Критерии оценки:

Оценка «зачтено» выставляется студенту, если содержание реферата соответствует заявленной в названии тематике; реферат оформлен в соответствии с общими требованиями написания и техническими требованиями оформления реферата; в тексте реферата отсутствуют логические нарушения в представлении материала; корректно оформлены и в полном объеме

представлены список использованной литературы и ссылки на использованную литературу в тексте; отсутствуют орфографические, пунктуационные, грамматические, лексические, стилистические и иные ошибки в авторском тексте; реферат представляет собой самостоятельное исследование, представлен качественный анализ найденного материала.

Оценка **«не зачтено»** выставляется студенту, если содержание реферата не соответствует заявленной в названии тематике или в реферате отмечены нарушения общих требований написания реферата; есть ошибки в техническом оформлении; в тексте реферата есть логические нарушения в представлении материала; не в полном объеме представлен список использованной литературы, есть ошибки в его оформлении; есть многочисленные орфографические, пунктуационные, грамматические, лексические, стилистические и иные ошибки в авторском тексте; реферат не представляет собой самостоятельного исследования, отсутствует анализ найденного материала, текст реферата представляет собой не переработанный текст другого автора.

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. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
2. Основы методики закаливания.
3. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.

Вариант 6

1. Основы здорового образа жизни.
2. Методика организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями и спортом.
3. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.

Вариант 7

1. Социально-психологические и психофизиологические особенности студентов.
2. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры в регулировании работоспособности.
3. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов ППФП.

Вариант 8

1. Содержание практического раздела учебной программы по физической культуре со студентами, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.
2. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
3. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов ППФП.

Вариант 9

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 10

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 11

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 12

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 13

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 14

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

Вариант 15

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.

Примерная тематика вопросов к зачету по учебной дисциплине «Физическая культура»

1. Социально-гигиенические и методико-биологические обоснования значимости физической культуры для здоровья человека.
2. Здоровье человека, определение, основные понятия, структура здоровья. Факторы, влияющие на формирование здоровья.
3. Организация физического воспитания в вузе.
4. Двигательная активность, физическая культура и здоровье человека. Влияние на умственную работоспособность.
5. Образ жизни, определение. Здоровый образ жизни и его составляющие
6. Гиподинамия, влияние на организм человека.
7. Краткая характеристика функциональных систем организма.

8. В чем принципиальная разница между общей и специальной физической подготовкой?
9. Какие виды учебных отделений (групп) по физическому воспитанию есть в вузе?
10. Оптимальный пульсовый режим при физических нагрузках, обеспечивающий контроль устойчивости организма к работе.
11. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»
12. Техника бега на короткие и длинные дистанции.
13. Техника игры в волейбол, баскетбол, футбол.
14. Организация подвижных игр. Классификация эстафет
15. Содержание зачетных требований по физическому воспитанию в вузе.

Примерные тестовые задания по физической культуре

Вариант №1

1-й вопрос

Из скольких частей состоит занятие по физической культуре?

- А) из двух
- Б) из трех
- В) из четырех
- Г) из одной

2-й вопрос

Каков оптимальный недельный двигательный режим студента?

- А) 3-4 часа
- Б) 8-10 часов
- В) 6-12 часов
- Г) 1-2 часа

3-й вопрос

В чем измеряется энергетическая ценность пищи?

- А) калории
- Б) граммы
- В) килокалории
- Г) килограммы

4-й вопрос

Какое количество игроков может одновременно находиться на площадке во время игры в волейбол в составе одной команды?

- А) четверо
- Б) пятеро
- В) шестеро
- Г) семеро

5-й вопрос

Что такое ЧСС?

- А) частота сердечных сокращений
- Б) честный смелый сильны
- В) артериальное давление
- Г) весо-ростовой показатель

6-й вопрос

Какой тест по физической культуре в ПГУ оценивает физическое качество «быстрота» у юношей и девушек?

- А) прыжок в длину с места
- Б) бег 100 м
- В) бег 500 м
- Г) бег 1000 м
- Г) с любого возраста

7-й вопрос

В чем состоят задачи врачебного контроля при занятиях физической культурой?

- А) определить функциональное состояние здоровья
- Б) назначить профилактические лекарства
- В) определить скорость выполнения упражнений
- Г) разработать методику проведения занятий

8-й вопрос

Какое физическое качество формируется при занятиях гимнастикой?

- А) ловкость
- Б) гибкость
- В) быстрота
- Г) выносливость

9-й вопрос

В какой группе занимаются студенты, имеющие незначительные нарушения здоровья?

- А) основная
- Б) специальная медицинская
- В) оздоровительная
- Г) спортивная

10-й вопрос

Что такое гиподинамия (гипокинезия)?

- А) увеличение мышечной массы
- Б) повышение давления
- В) понижение давления
- Г) низкая двигательная активность

вариант №2

1-й вопрос

Какая часть занятия наиболее интенсивна по физической нагрузке?

- А) разминка
- Б) заключительная
- В) вводная
- Г) основная

2-й вопрос

Какова нормальная продолжительность сна студента?

- А) 3,5 часа
- Б) 6-8 часов
- В) 8-10 часов
- Г) 10-12 часов

3-й вопрос

Оптимальное количество принятия водных процедур в течение дня

- А) один раз
- Б) два раза
- В) пять раз
- Г) десять раз

4-й вопрос

Каков оптимальный промежуток времени между приемом пищи и началом занятий?

- А) 30-40 минут
- Б) 2-2,5 часа
- В) 3-4 часа
- Г) не зависит

5-й вопрос

Регулярность закаливающих процедур?

- А) раз в неделю

- Б) каждый день
- В) 3 раза в неделю
- Г) раз в месяц

6-й вопрос

Какой тест по физической культуре в ПГУ оценивает физическое качество «ловкость»?

- А) гимнастика
- Б) легкая атлетика
- В) спортивные игры
- Г) лыжные гонки.

7-й вопрос

Какое физическое качество формируется при беге на длинные дистанции?

- А) сила
- Б) быстрота
- В) выносливость
- Г) гибкость

8-й вопрос

Что является основной формой физического воспитания в вузе?

- А) утренняя гимнастика
- Б) учебное занятие
- В) самостоятельное занятие
- Г) производственная гимнастика

9-й вопрос

Какое количество игроков может одновременно находиться на площадке во время игры в мини-футбол в составе одной команды?

- А) четверо
- Б) пятеро
- В) шестеро
- Г) семеро

10-й вопрос

В каком городе проводились XXX летние Олимпийские игры 2012 года?

- А) Париж
- Б) Лондон
- В) Афины
- Г) Пекин

Уровни и критерии оценки результатов освоения дисциплины

Уровни	Критерий выполнения заданий	Итоговый семестровый балл	Итоговая оценка
Недостаточный	Имеет представление о содержании дисциплины, но не знает основные положения, к которому относится задание, не способен выполнить задание, не владеет навыками	Менее 50	Не удовлетворительно (не зачет)
Базовый	Знает и понимает основные положения дисциплины, демонстрирует умение выполнять их, умеет составлять комплексы общеразвивающих	50–69	Удовлетворительно (зачет)

		упражнений (ОРУ)		
Повышенный	ПУ-1	Знает и понимает основные положения дисциплины, демонстрирует умение выполнять их, умеет составлять комплексы упражнений и программу здоровьесбережения	70-84	Хорошо (зачет)
	ПУ-2	Знает и понимает основные положения дисциплины, умеет их выполнять с достижением максимальной результативности, имеет максимальный показатель при сдаче контрольных тестов	85-100	Отлично (зачет)

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

8.1. Основная литература

1. Виленский М.Я., Горшкова А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента учеб. пособие для вузов [Гриф МО РФ]. – М.: КноРус, 2012. – 240 с.
2. Дубровский В.И. Валеология. Здоровый образ жизни. – М.: RETORIKA. – А. Флинта, 1999.
3. Евсеев Ю.И. Физическая культура: учеб. пособие. – Ростов- на-Дону, 2010.
4. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей редакцией В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2009
5. Ильинич В.И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов. – М.: Высшая школа, 1978. – 125 с.
6. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. Учеб. для вузов. – М., 2005г
7. Раевский Р.Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов. – М.: Высшая школа, 1985.

Дополнительная литература:

1. Алексеева М.В., Рачук О.И. Волейбол на уроке физической культуры. – Тирасполь, 2008
2. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: учебник для студ. высш. пед. учеб. заведений/ Под. ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 520 с.
3. Физическая культура: Курс лекций: учебное пособие для студентов филологических факультетов высших учебных заведений / Сост.: Твердохлебова Л.И., Черба Т.И., Гилко Л.Н. – Тирасполь, 2011. – 68 с.

Программное обеспечение и Интернет-ресурсы: «Университетская библиотека nbible@spsu.ru

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Для изучения дисциплины рекомендуется использовать библиотечный фонд ПГУ, учебно-методическую литературу кафедры физического воспитания.

10. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

На практических занятиях по дисциплине «Физическая культура» при формировании знаний, умений и навыков следует включать материал других учебных дисциплин (анатомии, физиологии, безопасности жизнедеятельности), которые позволят студентам интегрировать свои знания и умения в целостную систему представлений о здоровом образе и стиле жизни.

Следует акцентировать внимание на освоении основ знаний и умений выполнения двигательного действия, используя при этом различные средства и методы обучения. Рабочая учебная программа по дисциплине «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Федерального Государственного образовательного стандарта ВО по направлению 42.03.02 «Журналистика» и учебного плана по профилю подготовки.

11. ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Курс 4

Семестр 7

Группа

Наименование дисциплины/курса	Уровень образования (бакалавриат, специалитет, магистратура)	Статус дисциплины в учебном плане (А, Б, В)	Количество зачетных единиц	
Физическая культура	Бакалавриат	-	-	
БАЗОВЫЙ МОДУЛЬ (проверка знаний и умений по дисциплине)				
Тема, задание или мероприятие текущего контроля	Виды текущей аттестации	Аудиторная или внеаудиторная	Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов
Посещение занятий			21	30
Тест на скоростную подготовленность			1	5
Тест на силовую выносливость			1	5
Тест на общую выносливость			1	5
Тест на скоростно-силовую подготовленность			1	5
РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ	РК		25	50
Посещение занятий			21	30
Тест для оценки спортивно- технической подготовки: баскетбол			2	10

баскетбол				
Тест для оценки спортивно-технической подготовки: футбол			2	10
РУБЕЖНАЯ АТТЕСТАЦИЯ	РА		25	50
Итого			50	100

Составители:

ст. преп.



/ Л.И.Твердохлебова

ст. преподаватель



/ В.Н. Гилко

Зав. кафедрой
физического воспитания, доцент



/ Т.И.Черба

СОГЛАСОВАНО:

Декан ФФ, доцент



/ О.В.Щукина