

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ПРИДНЕСТРОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
им. Т. Г. ШЕВЧЕНКО»



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

на 2016-2017 учебный год

УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура»

факультет «Педагогика и психология»

Направление: 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование»

Профиль подготовки: «Психология образования»

Квалификация (степень): бакалавр

Форма обучения: очная

Тирасполь, 2016

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» для студентов
III курса факультета ИиП / Сост. Гамалицкий К.В., Мамков О.М.,
Спивак И.А. – Тирасполь: ГОУ ПГУ, 2016. – 27 с.

Рабочая программа предназначена для преподавания дисциплины
обязательной части цикла дисциплин предметной подготовки (Б1.Б.29)
студентам «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» (ПО, СДПП, СП).
№1457 от 14 декабря 2015.

Составитель:  Мамков О.М., преподаватель.

Составитель:  Спивак И.А., ст. преподаватель.

Составитель:  Гамалицкий К.В., ст. преподаватель.

© Мамков О.М., Спивак И.А.
Гамалицкий К.В., 2016
© ПГУ 2016

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ.....	4
1.1 Цель дисциплины.....	4
1.2 Учебные задачи дисциплины.....	4
1.3 Место дисциплины в структуре ООП ВО (основной образовательной программы высшего образования).....	4
1.4 Требования к результатам освоения содержания дисциплины	5
1.5 Формы контроля.....	5
2. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	6
2.1 Содержание разделов дисциплины.....	6
2.2 Обеспечение содержания дисциплины.....	12
3. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ.....	18
4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ, ИНФОРМАЦИОННОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	18
4. 1 Рекомендуемая литература.....	18
4.2 Рекомендуемые обучающие, справочно-информационные, контролирующие и прочие компьютерные программы, используемые при изучении дисциплины.....	19
4.3 Материально-техническое обеспечение дисциплины (разделов)...	19
5. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА.....	19
5.1 Примерные темы рефератов.....	19
5.2 Вопросы к зачету.....	21
6. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	22
Приложение 1.....	24
Приложение 2.....	27

1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

1.1 Цель предмета физической культуры:

Целями освоения дисциплины «Физическая культура» является формирование общекультурных компетенций: ОК-8 способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

1.2 Учебные задачи дисциплины физическая культура:

Задачами являются:

1. понимание социальной значимости прикладной физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
2. знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
4. формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
5. приобретение студентами необходимых знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки, подготовка к работе в качестве общественных инструкторов, тренеров и судей;
8. создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений;
9. совершенствования спортивного мастерства студентов – спортсменов.

1.3 Место дисциплины в структуре ООП ВО

Дисциплина «Физическая культура» относится к базовой части учебного плана и составляет теоретический раздел.

Для успешного освоения дисциплины, студент должен:

Знать:

1. значение физической культуры в формировании общей культуры личности приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий;
2. научные основы биологии, физиологии, теории и методики педагогики и практики физической культуры и здорового образа жизни;
3. содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Уметь:

1. учитывать индивидуальные особенности физического, гендерного возрастного и психического развития занимающихся и применять их во время регулярных занятий физическими упражнениями;

2. составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью.

Владеть:

1. комплексом упражнений, направленных на укрепление здоровья, обучение двигательным действиям и развитие физических качеств;

2. способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений;

3. приемами страховки и способами оказания первой помощи во время занятий физическими упражнениями.

1.4. Требования к результатам освоения содержания дисциплины

В результате освоения дисциплины должны быть сформированы следующие компетенции:

ОК-8	Готовность поддерживать уровень физической подготовки обеспечивающий полноценную деятельность.
------	--

В результате освоения компетенции **ОК- 8** студент должен: приобрести способности использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

1.5 Формы контроля

Текущий и рубежный контроль осуществляется преподавателем, ведущим теоретические занятия, в соответствии с тематическим планом.

Текущая и рубежная аттестация в 5 и 6 семестрах – зачет

Результаты текущего контроля и промежуточной аттестации формируют рейтинговую оценку работы студента. Распределение баллов при формировании рейтинговой оценки работы студента осуществляется в соответствии с «Положением о рейтинговой системе оценки успеваемости и качества знаний студентов в государственном образовательном учреждении высшего профессионального образования Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко». Распределение баллов по отдельным видам работ в процессе освоения дисциплины «Физическая культура» осуществляется в соответствии с Приложением 1.

2. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Содержание разделов дисциплины

п/п	Наименование раздела курсов (темы)	Содержание	Формируемые компетенции	Результаты освоения (знать, уметь, владеть)	Образовательные технологии
	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. «О физической культуре и спорте в Приднестровье». Физическая культура личности. Сущность физической культуры как социального института. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.	ОК-8	Знать: основы законодательства Приднестровья о физической культуре и спорте, значение физической культуры в жизни общества и студента. Уметь: ориентироваться в общих и специальных литературных источниках Владеть: навыками самостоятельного изучения вопросов физической культуры личности	Лекция. Самостоятельная работа студентов. Обсуждение рефератов. Консультации преподавателей.
	Тема 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. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды	ОК-8	Знать: физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Уметь: использовать средства для оценки уровня функциональной подготовленности организма при помощи элементарных тестов PWC 170. Владеть: навыками дозирования нагрузки, измерения АД, ЧСС, антропометрических данных	Лекция. Самостоятельная работа студентов Обсуждение рефератов. Консультации преподавателей.
	Тема 3. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образ жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.	ОК-8	Знать: взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Уметь: использовать знания здорового образа в профессиональной и общественной жизни Владеть: навыками личной и общественной гигиены и возрастной физиологии	Лекция. Самостоятельная работа студентов Обсуждение рефератов

	Тема 4. Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения 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	ОК-8	Знать: о психофизических особенностях состояния студента. Уметь: использовать средства физической культуры в регулировании своего психофизиологического состояния методами психофизической тренировки Владеть: навыками оптимизации своего физического состояния в условиях профессиональной деятельности	Лекция. Самостоятельная работа студентов Обсуждение рефератов
	Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия	ОК-8	Знать: значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Уметь: воспроизводить основные двигательные действия и использовать их в своей профессиональной деятельности Владеть: основами теории спортивной тренировки и использовать их в самоподготовке	Лекция. Самостоятельная работа студентов Обсуждение рефератов. Консультации преподавателей.
	Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными	ОК-8	Знать: основные цели задачи и принципы самостоятельной подготовки, условия реализации на практике методов самоконтроля Уметь: планировать и управлять самостоятельными занятиями, вести дневник самостоятельных занятий. Владеть: принципами построения самостоятельных занятий, планированием, дозировкой	Лекция. Самостоятельная работа студентов Обсуждение рефератов

		занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях		нагрузки, правильным выполнением двигательных действий в избранном виде спорта	
	Тема 7. Особенности режимов питания, распорядка дня, противодействия неблагоприятным факторам среды вредным привычкам при занятиях физической культурой и спортом	Питание как фактор здорового образа жизни. Белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли как основные источники энергообеспечения и жизнедеятельности организма при занятиях физическими упражнениями. Факторы среды, биологические ритмы суточные, недельные циркадные их влияние на жизнедеятельность и физическую активность организма. Борьба с вредными привычками.	ОК-8	Знать: факторы здорового образа жизни: питание, факторы среды, биоритмы. Уметь: вести пропаганду здорового образа жизни, аргументировано информировать занимающихся о влиянии питания, факторов среды, суточных и биологических ритмов, вредных привычек на физическую активность организма. Владеть: способностью анализировать и обобщать важные проблемы здорового образа жизни, современного развития физической культуры и спорта. Основами знаний борьбы с вредными привычками.	Лекция. Самостоятельная работа студентов Обсуждение рефератов. Консультации преподавателей.
	Тема 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	Краткая историческая справка. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза. Возможные формы организации тренировки в вузе. Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся. Контроль за эффективностью тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения по избранному виду спорта или системе физических упражнений. Календарь студенческих соревнований. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта.	ОК-8	Знать: основные базовые понятия дисциплины, закономерности использования системы физических упражнений в ИВС. Уметь: определять цели и задачи для занятий избранным видом спорта с учетом психических, антропометрических свойств личности. Владеть: основными двигательными действиями в избранном виде спорта, а также методами тренировки в избранном виде спорта.	Лекция. Самостоятельная работа студентов Обсуждение рефератов. Консультации преподавателей.

	Тема 9. Диагностика и самодиагностика занимающихся физическими упражнениями и спортом	Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля	ОК-8	Знать: базовые понятия и методы диагностики и самодиагностики занимающихся физической культурой и спортом Уметь: заниматься самоконтролем на занятиях физической культурой и спортом. Владеть: средствами и методами самоконтроля самодиагностики, владеть навыками коррекции антропометрических индексов, номограмм, номограмм функциональных проб, использовать врачебный и педагогический контроль при самостоятельных занятиях	Лекция. Самостоятельная работа студентов Обсуждение рефератов. Консультации преподавателей.
	Тема 10. Студенческий спорт. Выбор видов спорта, особенности занятий избранным видом спорта	Спортивная классификация, Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Олимпийские игры и Универсиады. Современные популярные системы физических упражнений. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений	ОК-8	Знать: Информацию о студенческом спорте, спартакиаде в ПГУ им. Т.Г. Шевченко. Положение о стимулировании студентов спортсменов. Информацию о студенческих спортивных соревнованиях организованных Ассоциацией студенческого спорта и другими общественными организациями. Основные принципы построения систем массового и профессионального спорта высших достижений, основные психофизиологические характеристики видов спорта и систем физических упражнений Уметь: самостоятельно, мотивированно и обоснованно выбирать условия и программы для занятий избранным видом спорта Владеть: информацией о современных, популярных видах спорта, навыками самостоятельной спортивной квалификации в избранном виде спорта	Лекция. Самостоятельная работа студентов
	Тема 11. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями	Содержание врачебного контроля, основные методы самоконтроля, показатели и критерии оценки. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом.	ОК-8	Знать: основные требования по проведения самоконтроля во время физической нагрузки Уметь: самостоятельно проводить, корректировать и контролировать основные методы самоконтроля Владеть: основными методами самоконтроля	Лекция. Самостоятельная работа студентов

	Тема 12. Учет возрастных, физиологических, гендерных и функциональных особенностей при занятиях физической культурой и спортом	Возрастные особенности при занятиях физкультурой и спортом, физическая активность и спортивное долголетие. Учет физиологических и гендерных особенностей организма при занятиях физической культурой и спортом.	ОК-8	Знать: основные этапы и признаки возрастных и гендерных изменений функциональных систем организма. Базовые показатели постоянства внутренней среды организма и его функциональных систем. Правила их учета при занятиях физической культурой и спортом. Уметь: использовать информацию о функциональных особенностях для грамотного построения занятий физической культурой и спортом. Владеть: навыками учета гендерных, возрастных и функциональных особенностей организма для грамотного построения занятий физической культурой и спортом.	Лекция. Практические занятия. Самостоятельная работа студентов
	Тема 13. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время 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 специалистов, работающих на производстве. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе	ОК-8	Знать: цели, задачи профессионально-прикладной физической подготовки студентов Уметь: использовать физические упражнения в тренировке профессионально-прикладных качеств, организовывать производственную гимнастику, использовать профессиональные знания для профилактики травматизма средствами физической культуры по своей специальности Владеть: навыками коррекции заболеваний и травматизма средствами физической культуры по своей специальности	Лекция. Самостоятельная работа студентов
	Тема 14. Критерии эффективности здорового образа жизни.	Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.	ОК-8	Знать: основные критерии эффективности здорового образа жизни. Уметь: использовать критерии здорового образа жизни для повышения умственной и физической активности Владеть: средствами физической культуры, здорового образа жизни для повышения умственной и физической работоспособности	Лекция. Самостоятельная работа студентов

	Тема 15. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте	Коррекция физического развития. Влияние ФК, спорта и ЗОЖ на функционирование организма и рост телосложения. Коррекция двигательной и функциональной подготовленности.	ОК-8	Знать: владеть информацией о влиянии физических нагрузок на функциональные изменения организма. Уметь: использовать средства физической культуры и спорта для целенаправленной коррекции телосложения и физического развития организма Владеть: навыками целенаправленного использования средств физической культуры и спорта для коррекции фигуры и физического развития организма.	Лекция Самостоятельная работа студентов
	Тема 16. Гигиенические основы физического воспитания студентов	Значение формы спортивной обуви. Материалы обуви. Минимальную массу обуви. Ограничение подвижности пальцев стопы.	ОК-8	Знать: что включает в себя и как осуществляется личная гигиена студента. Гигиенические требования предъявляются к спортивной одежде. Гигиенические требования предъявляются к спортивной обуви	Лекция Самостоятельная работа студентов
	Тема 17. Личная гигиена студента	Рациональный суточный режим; уход за телом и полостью рта; отказ от вредных привычек. Выполнение требований личной гигиены, индивидуальное и социальное значение. Пренебрежение личной гигиены.	ОК-8	Знать: гигиенические мероприятия по уходу за кожей, руками, ногами и др.	Лекция Самостоятельная работа студентов
	Тема 18. Гигиена спортивной одежды и обуви	Теплозащитные свойства одежды, воздухопроницаемость, паропроницаемость, испаряемость и водоемкость.	ОК-8	Знать: Гигиенические требования предъявляются к спортивной одежде. Гигиенические требования предъявляются к спортивной обуви. Основные фирмы производители спортивной одежды и обуви.	Лекция Самостоятельная работа студентов

2.2 Обеспечение содержания дисциплины

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

Литература: О-1; О-2; О-3; Н-1, Н-2, Д-1; Д-9

Вопросы для самопроверки:

1. Раскройте понятие физическая культура.
2. Назовите функции физической культуры.
3. Что такое физическое совершенство?
4. Что относится к показателям физического совершенства?
5. Раскройте понятие физическое воспитание.
6. На каких принципах основывается отечественная система физического воспитания?
7. Что такое физическая подготовка.
8. Назовите виды физической подготовки.
9. Что такое физическое развитие?

Задания для самостоятельной работы:

1. Проведите измерения своего роста, веса и массы, рассчитайте индексы их соотношений.
2. Заносите данные в дневник раз в месяц и определите динамику показателей на протяжении года.

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры.

Литература: О-1; О-2; О-5; Д-1; Д-9, Д-13

Вопросы для самопроверки:

1. Из каких видов костей состоит организм человека.
2. Дайте определение понятию сустав и назовите виды суставов.
3. Назовите основные виды мышц и их функции.
4. Дайте определение понятию саркомер и определите его функции.
5. Какие волокна мышц обладают более быстрой сократительной способностью?
6. На что расщепляется гликоген при анаэробных процессах образования энергии?
7. Что образуется при окислении углеводов и жиров?
8. Какой процесс энергообразования наиболее эффективен при длительной физической работе.
9. Дайте определение сердечно-сосудистой системы и охарактеризуйте изменения ее работы при физических нагрузках.
10. Дайте определение дыхательной системы и охарактеризуйте изменения ее работы при физических нагрузках.

Задания для самостоятельной работы:

1. Определите ЧСС и АД в покое и при физических нагрузках.
2. Выполняя разную по интенсивности нагрузку и измеряя ЧСС и АД, определите, как они зависят от величины нагрузки.

Тема 3. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.

Литература: О-1; О-2, О-3; Н-1 ; Д-9; Д-4, Д-12, Д13

Вопросы для самопроверки:

1. Что предполагает здоровый образ жизни?
2. Что такое здоровье человека (по определению, принятому Всемирной организацией здравоохранения)?
3. Назовите группы факторов риска, влияющих на здоровье человека.
4. Назовите интегральный показатель физического здоровья человека.
5. Что такое МПК (ДМПК). Как от этой величины зависит здоровье человека.
6. Назовите основные показатели гомеостаза здорового человека (давление, ЧСС, рН плазмы, частота дыхания, концентрация глюкозы).
7. Приведите формулу эффективного питания и пропорции в пище белков, жиров и углеводов.
8. Назовите основные функции питания.
9. Какой должна быть мощность тренировочной нагрузки (в % к максимальному уровню физической работоспособности) в оздоровительной тренировке?
10. Назовите наиболее эффективный метод оздоровительной тренировки.

Задания для самостоятельной работы:

1. Рассчитайте свой суточный расход энергии.
2. Сбалансируйте потребление основных источников энергии с суточным расходом.

Тема 4. Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

Литература: О-1; О-2; О-5; Д-9; Д-4; Д-11.

Вопросы для самопроверки:

1. Через какой промежуток времени после начала учебы в течение учебного дня у студентов проявляется оптимальная (устойчивая) умственная работоспособность?
2. Какова типичная динамика умственной работоспособности студентов в течение учебной недели?
3. Соответствует ли изменение физической работоспособности студентов в течение учебной недели динамике их умственной работоспособности?
4. В какие периоды в течение учебного года у студентов происходит максимальное снижение умственной и физической работоспособности?

5. Можно ли эффективно решать проблемы оздоровления и повышения работоспособности студентов в период их обучения в вузе только в рамках учебных занятий по физическому воспитанию?

6. Какие "малые формы" занятий физическими упражнениями существуют в режиме учебного труда студентов?

Задания для самостоятельной работы:

1. Изучите динамику собственной работоспособности в течение суток.

2. Сбалансируйте соотношение работы и отдыха для наиболее эффективной работоспособности.

Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания

Литература: О-1; О-2; Д-1; Д-6; Д-10.

Вопросы для самопроверки:

1. Что такое физическая подготовка?

2. В чем суть общей физической подготовки?

3. Что включает в себя специальная физическая подготовка?

Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Литература: О-1; О-2; О-4; Д-5; Д-8; Д-12

Вопросы для самопроверки:

1. Какие существуют формы самостоятельных занятий.

2. Как меняется характер содержания занятий в зависимости от возраста.

3. Какова мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.

4. Особенности самостоятельных занятий для женщин.

5. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.

6. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.

Задания для самостоятельной работы:

1. Составьте комплекс утренней гимнастики из 12-15 упражнений.

2. Выполняйте комплекс ежедневно и отметите повышение общей работоспособности организма.

Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.

Литература: О-1; О-2; Н-1; Н-2; Д-6; Д-8.

Вопросы для самопроверки:

1. Дайте определение понятию спорт.

2. Каковы отличительные черты соревновательной деятельности?

3. Какие изменения в функциональном состоянии человека вызывает соревновательная обстановка?

4. Что такое массовый спорт (спорт для всех)?
5. Что такое спорт высших достижений (олимпийский спорт)?
6. Что такое профессиональный (зрелищно-коммерческий) спорт?

Тема 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.

Литература: О-1; О-2; Д-6; Д-8; Д-12; Д-13

Вопросы для самопроверки:

1. Дайте физиологическое объяснение понятию фаза суперкомпенсации (сверхвосстановление энергоисточников, возбудимости нервной системы)?
2. Какой метод физического воспитания предполагает точную дозировку нагрузки и отдыха?
3. Какой методический принцип физического воспитания предполагает постепенное и постоянное повышение требований к занимающимся?
4. Как влияет соревновательная обстановка на физиологический эффект от физического упражнения?

Задания для самостоятельной работы:

1. Выберите дистанцию, которую Вы в состоянии преодолевать легко бегом с самой низкой интенсивностью работы.
2. Пробегайте эту дистанцию через день в одно и то же время в течение 1– 2 месяцев регулярно и обнаружите насколько легче организм справляется с нагрузкой (систематичность приведет к сверхвосстановлению организма).

Тема 9. Диагностика и самодиагностика во время занятий физическими упражнениями и спортом

Литература: О-1; О-2; Н-1; Д-2; Д-9, Д-13.

Вопросы для самопроверки:

1. Какова периодичность врачебного контроля для спортсменов?
2. Укажите основное предназначение врачебного обследования.
3. Чем определяется физическое развитие человека?
4. Какой тип осанки считается нормальным?
5. Какие характеристики лежат в основе антропометрических стандартов?
6. На чём основан метод корреляции?

Задания для самостоятельной работы:

1. Проведите замеры ЧСС, АД, частоты дыхания в покое.
2. Проведите замеры жировой подкожной прослойки.

Тема 10. Спорт. Выбор видов спорта, особенности занятий избранным видом спорта.

Литература: О-1; О-2; О-3; Д-6; Д-8; Д-12; Д-13

Вопросы для самопроверки:

1. Дайте характеристику особенностей воздействия видов спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности.

2. Дайте характеристику видов спорта, развивающих отдельные физические качества.

3. Каковы цели и задачи спортивной подготовки в условиях вуза.

4. Расскажите о планировании тренировки в избранном виде спорта.

5. Каковы основные пути достижения физической, технической, тактической и психической подготовленности.

6. Определите основные методы контроля за эффективностью тренировочных занятий.

Задания для самостоятельной работы:

1. См. задания темы 9.

Тема 11. Самоконтроль во время занятий физическими упражнениями.

Литература: О-1; О-2; Н-1; Д-3; Д-7; Д-13.

Вопросы для самопроверки:

1. Что является целью самоконтроля?

2. Укажите субъективные данные самоконтроля

3. Укажите объективные данные самоконтроля

4. Какова задержка дыхания на вдохе (проба Штанге) у здоровых взрослых людей?

5. Какова задержка дыхания на выдохе (проба Генчи) тренированных людей?

6. Какую величину пульса не следует превышать при занятиях физическими упражнениями в возрасте 18 лет?

Задания для самостоятельной работы:

1. Провести самостоятельно пробу Генчи.

2. Провести самостоятельно пробу Штанге.

Тема 12. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.

Литература: О-1; Н-1; Д-1; Д-3.

Вопросы для самопроверки:

1. Что такое профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)?

2. Какова цель ППФП?

3. Какие задачи у ППФП?

4. На какие группы можно условно разделить профессии?

5. Какие основные физиологические показатели необходимо учитывать при оценке степени тяжести труда?

Задания для самостоятельной работы:

1. Составить комплекс физических упражнений для своего трудового вида деятельности.

2. Рассчитать энергетические затраты для суток, недели, месяца и года работы.

Тема 13. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра

Литература: О-1; О-2; Н-1 Д-1; Д-2

Вопросы для самопроверки:

1. Какое воздействие на организм студентов оказывает вынужденное ограничение двигательной активности при умственной деятельности?

2. Оказывают ли влияние на работоспособность человека биологические ритмы?

3. Влияет ли уровень двигательной активности студентов в процессе обучения в вузе на состояние их здоровья?

4. Что понимается под двигательной активностью (ДА) человека?

5. На какие составные части можно условно разделить двигательную активность человека?

6. Что можно считать началом систематического физического воспитания студентов в России?

7. Можно ли с помощью физических упражнений (занятий тем или иным видом спорта) формировать определенные психические качества и свойства личности?

Тема 14. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни.

Литература: О-1; О-2; О-3; Н-1; Н-2; Д-1; Д-2

Вопросы для самопроверки:

1. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие?

2. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни?

3. Здоровый образ жизни и его составляющие?

Тема 15. Критерии эффективности здорового образа жизни.

Литература: О-1; О-2; О-3; Д-3; Д-7; Д-13.

Вопросы для самопроверки:

1. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни?

2. Критерии эффективности здорового образа жизни?

Тема 16. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.

Литература: О-1; Н-2; Д-3; Д-3.

Вопросы для самопроверки:

1. Коррекция физического развития.

2. Влияние ФК, спорта и ЗОЖ на функционирование организма и рост телосложения.

3. Коррекция двигательной и функциональной подготовленности.

3. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

В процессе освоения дисциплины используются следующие образовательные технологии:

1. Стандартные методы обучения:

- Лекции;
- Практические занятия;
- Тренировка в избранном виде спорта (для студентов, включенных в состав сборных команд университета);
- Обсуждение рефератов;
- Самостоятельная работа студентов;
- Консультации преподавателей.

4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ, ИНФОРМАЦИОННОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ КУРСОВ

4.1 Рекомендуемая литература

Основная литература:

1. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей редакцией В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2009.

2. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: новые вызовы современности / С.В. Алексеев и др. – М.: «Теория и практика физической культуры и спорта», 2013. – 780 с.

Дополнительная литература:

1. Баранов В. А., Венглинский Г.П., Столяр К.Э. Теория и практика физической культуры в вузе: учебное пособие. – М.: РГТЭУ, 2004.

2. Баранов В.А., Цедилин Ю.В., Якушев В.А. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов: курс лекций. – М.: РГТЭУ, 2005.

3. Баранов В.А. Социальные проблемы физической культуры и спорта в современном обществе: монография. – М.: РГТЭУ, 2006.

4. Баранов В.А. Физическая культура как институт качества жизни в условиях российской социальной реальности: монография. – М.: РГТЭУ, 2009.

5. Железняк Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учебное пособие. – М.: ИЦ «Академия», 2008.

6. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.:АО «Аспект Пресс», 1995.

7. Самостоятельные занятия физическими упражнениями: Учебно-методическое пособие. Лутченко Н.Г., Щеголев В.А., Волков В.Ю., и др.: – СПб.: СПбГТУ, 1999.

8. Родиченко В.С. и др. Олимпийский учебник студента: Пособие для формирования системы олимпийского образования в нефизкультурных высших учебных заведениях – 5-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский

спорт, 2009.

9. Физическая культура: Печатная версия электронного учебника/ В.Ю. Волков, Л.М. Волкова: 2-ое изд. испр. и доп. – СПб: Изд-во Политехн. ун-та, 2009.

10. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры и спорта М.: Советский спорт, 2007.

11. Физиологические основы двигательной активности /Фомин. – М., 1991.

12. Физиология человека/ Шмидт, Тевс и др. 3- тома – М., – 2001.

Рекомендуемые Интернет-ресурсы:

1. www.reu-sport.ru – Центр «Спортивный клуб РЭУ имени Г.В. Плеханова

2. <http://www.minsport.gov.ru/> – Министерство спорта РФ

3. www.mon.gov.ru – Министерство образования РФ

4. www.mosport.ru

5. <http://www.vechnayamolodost.ru/index2.php?idtopmenu=8>

6. <http://www.rusmedserver.ru/>

7. <http://www.zdobr.ru/>

4.2 Рекомендуемые обучающие, справочно-информационные, контролирующие и прочие компьютерные программы, используемые при изучении дисциплины

В рамках изучения дисциплины «Физическая культура» – не используются.

4.3 Материально-техническое обеспечение дисциплины (разделов)

Дисциплина «Физическая культура» обеспечены УМК – лекционным курсом, тематическими планами реализации физической культуры по различным направлениям подготовки, аудиторный фонд ПГУ им. Т.Г. Шевченко.

5. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

Оценочные средства по дисциплине разработаны в соответствии с положением «О фонде оценочных средств в ГОУ ВПО ПГУ им. Т.Г. Шевченко».

Курсовая работа по дисциплине «Физическая культура» – не предусмотрена

5.1 Примерные темы рефератов

1. Предмет, цели, задачи и содержание физической культуры и спорта.

2. Основные понятия физической культуры и спорта.

3. История развития физической культуры и спорта от зарождения до наших дней.

4. Социально-биологические основы физической культуры и спорта.
5. Современное состояние Системы Управления в физкультурных вузах.
6. Становление и развития СУ в ФК и С.
7. Принципы стратификации СУ в ФК и С.
8. Идентификация и квантификация уровней решения задач управления в ФК и С
9. Критерии оценки эффективности решения задач СУ в ФК и С
10. Взаимосвязь и оценка взаимодействия целей и задач в СУ в ФК и С
11. Комплекс «Готов к труду и обороне» как комплекс мер по повышению двигательной активности населения.
12. Развитие гибкости на занятиях по физической культуре
13. Развитие координации и ловкости у студентов очной формы обучения на занятиях по физической культуре
14. Физическая культура в жизни студента.
15. Общая физическая подготовка студентов при занятиях избранным видом спорта.
16. Психологическая подготовка спортсменов при занятиях избранным видом спорта.
17. Спортивный клуб в ВУЗе.
18. Влияние физической нагрузки на нравственный облик студента на занятиях по физической культуре.
19. Влияние физической нагрузки на опорно-двигательный аппарат студента на занятиях по физической культуре.
20. Общая физическая подготовка в системе физического воспитания.
21. Основные методики занятий физическими упражнениями.
22. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.
23. Самоконтроль и самодиагностика при занятиях физической культурой и спортом.
24. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
25. Физиологическая характеристика циклических и ациклических упражнений.
26. Физическая культура в стране и обществе.
27. Формирование сборных команд студентов очной формы в игровых видах спорта на занятиях по физической культуре.
28. Организация ФВ и спортивной работы в ВУЗе.
29. ФК в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
30. Использование средств физической культуры для повышения психоэмоционального состояния, повышения работоспособности.
31. Физическая культура как учебная дисциплина в ВУЗе.
32. Лечебная физкультура в ВУЗе.

33. Организация СУ кафедры ФК в ВУЗе и оценка эффективности её работы.

34. Ключевые показатели эффективности при оценке эффективности работы кафедры физической культуры в ВУЗе.

35. Развитие быстроты у студентов очной формы обучения на занятиях по физической культуре.

36. Современное состояние ФК и С.

Требования к написанию реферата

Реферат должен быть предоставлен в бумажном и электронном вариантах. По материалу реферата предоставляется презентация в электронном (по выбору) и бумажном вариантах. Реферат студент должен защитить, сделав краткий доклад и, ответив на контрольные вопросы преподавателя, используя выполненную им презентацию (по выбору) реферата. Также имеется возможность участия в программе «Студенческая наука», где в составе мини-группы студент проводит научные исследования по интересующей его проблеме. Направления программы: здоровый образ жизни, основы рационального питания, особенности спортивной тренировки. Курирующему преподавателю представляются результаты работ в форме: доклада, практических рекомендаций, научной статьи, презентации – в электронном и бумажном вариантах. Презентация и другие материалы проекта после защиты предоставляются в открытом доступе всем студентам и сотрудникам Университета.

5.2 Вопросы к зачету

1. Предмет, цели, задачи и содержание физической культуры и спорта.
2. Основные понятия физической культуры и спорта.
3. История развития физической культуры и спорта от зарождения до наших дней.
4. Рассказать об основных понятиях теории физической культуры.
5. Какая структура и функции физической культуры.
6. Теория физической культуры как наука и учебная дисциплина.
7. Физическая культура как социальная система. Цель, задачи, общие принципы и основы функционирования физической культуры в обществе.
8. Физиологическая характеристика циклических и ациклических упражнений.
9. Физическая культура в стране и обществе.
10. Формирование сборных команд студентов очной формы в игровых видах спорта на занятиях по физической культуре.
11. Перечислить средства формирования физической культуры личности.
12. Назовите принципы занятий физическими упражнениями.
13. Методы формирования физической культуры личности.
14. Основы обучения двигательным действиям.
15. Общая характеристика физических способностей.
16. Лечебная физкультура в ВУЗе.

17. Организация СУ кафедры ФК в ВУЗе и оценка эффективности её работы.

18. Ключевые показатели эффективности при оценке эффективности работы кафедры физической культуры в ВУЗе.

19. Силовые способности и методика их развития.

20. Скоростные способности и методика ее развития.

21. Выносливость и методика ее развития.

22. Координационные способности и методика их развития.

23. Гибкость и методика ее развития.

6. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Наименование разделов и тем	Аудиторные часы				Самостоя- тельная работа (формы,час)	Интерак- тивные формы обучения	Формы текущего/ рубежного контроля
		Лекции	Практи- ческие занятия	Лабора- торные работы	Всего			
5 семестр								
1.	Тема 1.Физическая культура в общекультурной и профессиональной под- готовке студентов	2	-	-	4	2	-	Проверка письменных заданий
2.	Тема 2.Социально-био- логические основы физи- ческой культуры	2	-	-	4	2	-	Проверка письменных заданий
3.	Тема 3.Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	2	-	-	4	2	-	Проверка письменных заданий
4.	Тема4. Психологические основы учебного труда и интеллектуальной дея- тельности. Средства фи- зической культуры в ре- гулировании работоспо- собности	2	-	-	4	2	-	Проверка письменных заданий
5.	Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	2	-	-	4	2	-	Проверка письменных заданий
6.	Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2	-	-	4	2	-	Проверка письменных заданий
7.	Тема 7. Особенности ре- жимов питания, распорядка дня, противодействия неблагоприятным факторам среды вредным привычкам при занятиях физической культурой и спортом	2	-	-	4	2	-	Проверка письменных заданий
8.	Тема 8. Особенности за- нятий избранным видом спорта или системой фи- зических упражнений	2	-	-	4	2	-	Проверка письменных заданий
9.	Тема 9. Диагностика и самодиагностика зани- мающихся физическими упражнениями и спортом.	2	-	-	4	2	-	Проверка письменных заданий
Итого		18	-	-	36	18	-	Аттестация

<i>6 семестр</i>								
10.	Тема 10. Спорт. Выбор видов спорта, особенно-сти занятий избранным видом спорта	2	-	-	4	2	-	Проверка письменных заданий
11.	Тема 11. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями	2	-	-	4	2	-	Проверка письменных заданий
12.	Тема 12. Учет возрастных, физиологических, гендерных и функциональных особенностей при занятиях физической культурой и спортом	2	-	-	4	2	-	Проверка письменных заданий
13.	Тема 13. Профессио-нально-прикладная фи-зическая подготовка (ППФП) студентов	2	-	-	4	2	-	Проверка письменных заданий
14	Тема 14. Критерии эф-фективности здорового образа жизни	2	-	-	4	2	-	Проверка письменных заданий
15	Тема 15. Возможность и условия коррекции фи-зического развития, те-лосложения, двигатель-ной и функциональной подготовленности сред-ствами физической куль-туры и спорта в студен-ческом возрасте	2	-	-	4	2	-	Проверка письменных заданий
16.	Тема 16. Гигиенические основы физического воспитания студентов	2	-	-	4	2	-	Проверка письменных заданий
17.	Тема 17. Личная гигиена студента	2	-	-	4	2	-	Проверка письменных заданий
18.	Тема 18. Гигиена спор-тивной одежды и обуви	2	-	-	4	2	-	Проверка письменных заданий
ИТОГО		18	-	-	36	18	-	ЗАЧЕТ
ВСЕГО ПО ДИСЦИПЛИНЕ		36	-	-	72	36	-	-

Формирование балльной оценки по дисциплине «Физическая культура»

В соответствии с «Положением о рейтинговой системе оценки успеваемости и качества знаний студентов в государственном образовательном учреждении высшего профессионального образования Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко». распределение баллов, формирующих рейтинговую оценку работы студента, осуществляется следующим образом:

Виды работ	Максимальное количество баллов
Посещаемость	20
Текущий и рубежный контроль	20
Творческий рейтинг	20
Промежуточная аттестация (зачет)	40
ИТОГО	100

Посещаемость

В соответствии с утвержденным учебным планом для всех направлений подготовки бакалавров по дисциплине предусмотрено:

в 5 семестре:

для всех направлений -18часов лекций, за посещение 1го занятия студент набирает от 5ти до 10 баллов;

в 6 семестре:

для всех направлений -18часов лекций, за посещение 1го занятия студент набирает от 5ти до 10 баллов.

Форма контроля	Наименование раздела/ темы, выносимых на контроль	Форма проведения контроля (тест, контр. работа и др. виды контроля в соответствии с Положением)	Кол-во баллов, максим.
Текущий контроль в 5 семестре	Тема 1	Проверка письменных заданий	5
Текущий контроль в 5 семестре	Тема 2	Проверка письменных заданий	5
Текущий контроль в 5 семестре	Тема 3	Проверка письменных заданий	5
Текущий контроль в 5 семестре	Тема 4	Проверка письменных заданий	5
Текущий контроль в 5 семестре	Тема 5	Проверка письменных заданий	5
Текущий контроль в 5 семестре	Тема 6	Проверка письменных заданий	5
Текущий контроль в 5 семестре	Тема 7	Проверка письменных заданий	10
Текущий контроль в 5 семестре	Тема 8	Проверка письменных заданий	5

Текущий контроль в 5 семестре	Тема 9	Проверка письменных заданий	5
Всего за 5 семестр			50
Текущий контроль в 6 семестре	Тема 10	Проверка письменных заданий	5
Текущий контроль в 6 семестре	Тема 11	Проверка письменных заданий	5
Текущий контроль в 6 семестре	Тема 12	Проверка письменных заданий	5
Текущий контроль в 6 семестре	Тема 13	Проверка письменных заданий	5
Текущий контроль в 6 семестре	Тема 14	Проверка письменных заданий	5
Текущий контроль в 6 семестре	Тема 15	Проверка письменных заданий	5
Текущий контроль в 6 семестре	Тема 16	Проверка письменных заданий	10
Текущий контроль в 6 семестре	Тема 17	Проверка письменных заданий	5
Текущий контроль в 5 семестре	Тема 18	Проверка письменных заданий	5
Всего за 6 семестр			50
Итого			100

Текущий рубежный контроль

Расчет баллов по результатам текущего и рубежного контроля

1. Творческий рейтинг

Распределение баллов осуществляется по решению кафедры и результат распределения баллов за соответствующие виды работ представляются в виде следующей таблицы:

Наименование раздела / темы дисциплины	Вид работы	Количество баллов
5 семестр		
По 1-3 теме	Реферат с презентацией	От 15-20
По 4-6 теме	Реферат с презентацией	От 15-20
По 7-9 теме	Реферат с презентацией	От 15-20
Итого за 5 семестр		50
По 10-12 теме	Реферат с презентацией	От 15-20
По 13-15 теме	Реферат с презентацией	От 15-20
По 16-19 теме	Реферат с презентацией	От 15-20
Итого за 6 семестр	-	50
ИТОГО	-	100

2. Промежуточная аттестация (зачет)

Зачет по результатам изучения дисциплины «Физическая культура» проводится в 5 и 6 семестрах. Обязательными требованиями для получения зачета являются: посещаемость учебных занятий (минимум 20),

наличие лекционного материала (минимум 30 баллов, 5 баллов за каждую лекцию), творческий рейтинг*.

Оценка по результатам зачета выставляется исходя из следующих критериев:

- посещаемость;
- наличие лекционного материала;
- * творческий рейтинг:

Итоговый балл формируется суммированием баллов за промежуточную аттестацию и баллов, набранных в семестре с аттестацией. Приведение суммарной балльной оценки к четырехбалльной шкале производится следующим образом:

**Перевод 100-балльной рейтинговой оценки по дисциплине
в традиционную четырехбалльную для специальностей
с дифференцированным зачетом**

100-балльная система оценки	Традиционная четырехбалльная система оценки
85 – 100 баллов	оценка «отлично»/«зачтено»
70 – 84 баллов	оценка «хорошо»/«зачтено»
50 – 69 баллов	оценка «удовлетворительно»/«зачтено»
менее 50 баллов	оценка «неудовлетворительно»/«незачтено»

**либо для направлений без дифференциации зачета в системе
зачтено/незачтено:**

100-балльная система оценки	Традиционная двухбалльная система оценки
50- 100 баллов	«зачтено»
менее 50 баллов	«незачтено»

Зачетные требования для студентов, отнесенных к специальной медицинской группе

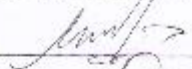
В содержание зачетных требований для студентов, отнесенных к специальной медицинской группе, включается:

- посещение учебных занятий не менее 90 % (не более 4 прогулов за семестр);
- выполнение контрольных нормативов не менее чем на 1 балл;
- умение оценить динамику функциональных показателей и уровень собственной физической подготовленности;
- подготовка комплекса лечебной физкультуры по коррекции перенесенного заболевания.

Студенты, освобожденные от физической нагрузки по состоянию здоровья, должны предоставить медицинскую справку (1-й месяц обучения), пройти компьютерное тестирование или написать реферат по тематике, предложенной преподавателем.

Студенты, выполнившие зачетные требования, но не набравшие необходимого количества баллов, необходимого для получения зачёта, могут быть допущены к выполнению устного зачёта по вопросам содержания дисциплины «Физическая культура», перечень вопросов указан во главе II Содержание дисциплины «Физическая культура».

Рабочая учебная программа по дисциплине «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Федерального Государственного образовательного стандарта ВО с учетом рекомендаций ООП ВО по направлению подготовки 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование».

Составитель  /Мамков О.М. – преподаватель

Составитель  /Спиwak И.А. – ст. преподаватель

Составитель  /Гамалицкий К.В. – ст. преподаватель

И.о. зав. кафедрой

«Теории и методики физического воспитания и спорта»

 /Ковалева Р.Е., доцент

Согласовано:

Зав. кафедрой Психологии

 /Кучерявенко В.И. к.псих.п. доцент

/Декан факультета

«Педагогика и психология»

 /Васильева Л.И., к.п.н., доцент