

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

Факультет «Физическая культура и спорт»
Кафедра «Физического воспитания»

УТВЕРЖДАЮ
Декан факультета ФКиС
профессор Гуцу В.Ф.
«Физическая культура и спорт» 2018г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

на 2018/2019 учебный год

УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

НАПРАВЛЕНИЕ ПОДГОТОВКИ

45.03.01 «Филология»

ПРОФИЛЬ

«Отечественная филология»

(Русский язык и литература

Молдавский язык и литература

Украинский язык и литература)

Для набора

2016 года

Квалификация (степень) выпускника

бакалавр

Форма обучения:

Заочная

Тирасполь, 2018

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» /сост. Твердохлебова Л.И., Гилко В.Н.– Тирасполь: ГОУ ПГУ, 2018. – с.16

Рабочая программа предназначена для преподавания дисциплины «Физическая культура» студентам заочной формы обучения по направлению 45.03.01 «Филология» профиль подготовки: «Отечественная филология. Русский язык и литература», Отечественная филология. Молдавский язык и литература», «Отечественная филология. Украинский язык и литература»

Рабочая программа составлена с учетом Федерального Государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования по направлению подготовки: 45.03.01 «Филология», утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 07 августа 2014 г. № 947.

© Твердохлебова Л.И.,
Гилко В.Н.
© ГОУ ПГУ, 2018

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.2. 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, гимнастике, спортивным играм : баскетболу, волейболу, футболу. Учебная работа проводится в форме обязательных лекционных занятий и самостоятельных практических.

3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих общекультурных компетенций:

Направление подготовки: 45.03.01 «Филология»

Код компетенции	Формулировка компетенции
ОК- 8	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
		3 курс - 5 семестр
Общая трудоемкость дисциплины	72	72
Аудиторные занятия		
Лекции	8	8
Контроль	4	4
Практические занятия	-	-
Самостоятельная работа	60	60
Вид итогового контроля		зачет
Всего	72	

4.3. Содержание разделов дисциплины: теоретический раздел программы

4.3.1. Лекционный курс (8 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	тест-опрос контрольные вопросы
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>	2	опрос-тест контрольные вопросы

	<p>Контрольные вопросы для самостоятельной работы:</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>Рекомендуемая литература:</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 Ильинича М. Гардарики, 2001 3. Физическая культура /Ю.И.Евсеев. – Изд.3-е. – Ростов н/Д.:Феникс,2005 		
3.	<p><i>Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.</i></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> <p>Вопросы для самостоятельной работы:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Из чего состоит общая физическая и специальная подготовка, ее цели и задачи? 2. Спортивная подготовка. Значение мышечной релаксации. 3. Перечислите средства и методы физического воспитания. 4. Возможность и условия коррекции физического развития и телосложения средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте <p>Рекомендуемая литература:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Виленский В.И. Физическая культура студентов. – М.: Гардарики, 2001. 2. Дубровский В.И. Спортивная медицина: Учебник для студентов вуза - М.: Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 1998г. 3. Евсеев Ю.И. Физическая культура /Ю.И.Евсеев. – Изд.3-е – Ростов н/Д.:Феникс, 2005г. 4. Физическая культура студента. Учебник для студентов вузов / Под общ. ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 1999. 	2	тест-опрос контрольные вопросы
4.	<p><i>Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.</i></p> <p>Спорт, массовый спорт, спорт высших достижений, их цели и задачи. Студенческий спорт, особенности организации спортивной подготовки в вузе. Спортивная классификация. Индивидуальный</p>	2	выборочное тестирование.

	<p>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> <p>Контрольные вопросы для самостоятельного изучения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Спорт, массовый спорт, спорт высших достижений: их цели и задачи. 2. Какие Вы знаете системы физических упражнений? 3. Студенческий спорт, его организационные особенности. 4. Назовите особенности занятий избранным видом спорта . 5. Какие физические качества развиваются при игре в волейбол? 6. Какими физическими упражнениями производится развитие физических качеств в легкой атлетике? <p>Рекомендуемая литература:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Бальсевич В.А., Запорожанов В.А. Физическая активность человека. – Киев: Здоровья, 1987. 2. Виленский В.И. Физическая культура студентов. – М.: Гардарики, 2001. 3.Демин Д.Ф.Врачебный контроль на занятиях физической культурой. М: Физкультура и спорт.1990г. 		
	Итого:	8	зачет

4.3.2. Практический раздел.

Самостоятельная внеаудиторная работа студентов (СВРС) – 60ч.

№ п/п	Наименование заданий	Кол-во часов	Форма контроля
1.	<p>Гимнастика: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, прикладные упражнения на развитие двигательных качеств. Виды гимнастики: гигиеническая, производственная, ритмическая, атлетическая.</p>	10	Комплексы ОРУ
2.	<p>Легкая атлетика: техника бега на короткие, средние, длинные дистанции, кроссовый бег. Техника эстафетного и челночного бега. Техника прыжков в длину с места, с разбега.</p>	10	
3.	<p>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.</p>	10	
4.	<p>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.</p>	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.	10	
		60	

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	8
Раздел №2	Самостоятельная внеаудиторная работа студентов	СВРС	60

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	8	ОК-8	1
Раздел №2	60	ОК-8	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 для временно освобожденных студентов

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. Перечислите критерии физической культуры личности. Назовите основные компоненты физической культуры.
2. Социально-гигиенические и методико-биологические обоснования значимости физической культуры для здоровья человека.
3. Здоровье человека, определение, основные понятия, структура здоровья. Факторы, влияющие на формирование здоровья.
4. Факторы окружающей среды, влияющие на здоровье человека. Факторы риска для здоровья (объективные и субъективные).
5. Двигательная активность, физическая культура и здоровье человека. Влияние на умственную работоспособность.
6. Образ жизни, определение и здоровье. Вредные и полезные привычки.

7. Здоровый образ жизни и его составляющие.
8. Нездоровый образ жизни и его последствия для здоровья человека.
9. Оптимальная двигательная активность, обеспечивающая накопление физиологических резервов здоровья.
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.

для студентов 2 курса

1. Определение понятия «физическая культура».
2. Определение понятия «физическое воспитание».
3. Что такое спорт?
4. В чем существенная разница между спортом и физическим воспитанием?
5. Определение понятия «физическое развитие».
6. Определение понятия «физическая подготовка».
7. Определение понятия «физическая подготовленность».
8. В чем принципиальная разница между общей и специальной физической подготовкой?
9. Основные задачи физического воспитания.
10. Основные формы физического воспитания студентов в вузе.
11. Содержание зачетных требований по физическому воспитанию в вузе.
12. Какие виды учебных отделений (групп) по физическому воспитанию есть в вузе?
13. Организация подвижных игр. Классификация эстафет.

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

5й- 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

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

8.1. Основная литература

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей редакцией В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2009.
2. Алексеева М.В., Рачук О.И. Волейбол на уроке физической культуры. – Тирасполь, 2008.
3. Организация и содержание оздоровительных занятий физическими упражнениями: Учебно-методическое пособие для студентов высших учебных заведений. / Сост: Т.И. Черба, Л.И. Твердохлебова, В.Н. Гилко. – Тирасполь, 2014. – 64с.
4. Футбол: Методика обучения технике, тактике и физическая подготовка: Учебно-методическое пособие для студентов высших учебных заведений. / Сост: Т.Т.Чекате, С.В.Радионов. – Тирасполь, 2014. – 64с.
5. Физическая культура: Учебно-методическое пособие по самостоятельному освоению дисциплины студентами заочной формы обучения ПГУ им. Т.Г.Шевченко. /Сост.: Т.И.Черба, Р.Е.Ковалева. – Тирасполь, 2016. – 56с.

8.2. Дополнительная литература:

1. Евсеев Ю.И. Физическая культура: учеб. пособие. – Ростов- на-Дону, 2010.
2. Аэробика для студентов. Зайцева Г.А., Медведева О.А. / Изд-во Инсан, 2009. – 144.
3. Жуков М. Н. Подвижные игры. Учебник для студентов вузов. – М., 2000
3. Легкая атлетика: Учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. – М., 2003. – 464 с.
4. Спортивные игры. Учебник для высших учебных заведений. / Под ред. Железняк Ю.Д., Портного Ю.М. – М., 2004. – 520 с.
5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М., 2000. – 408 с.

8.3. Методические указания и материалы по видам занятий:

На лекционных занятиях при формировании знаний, умений и навыков по физической культуре следует включать материал других учебных дисциплин позволяющих студентам интегрировать свои знания и умения в целостную систему представлений о здоровом образе жизни.

Преподавателю следует акцентировать внимание на освоении студентами основ знаний, умений и выполнении 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.

Требования к зачету

по дисциплине «Физическая культура»

1. Обязательное посещение лекционных занятий.
2. Выполнение тестовой работы; ответы на вопросы к зачету.

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

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

10. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Преподавателю следует акцентировать внимание на освоении студентами 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. Рабочая учебная программа по дисциплине «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Федерального Государственного образовательного стандарта ВО по направлению 45.03.02. «Филология» и учебного плана по **профилю подготовки** «Отечественная филология» (русский, молдавский, украинский язык и русская, молдавская, украинская литература).

11. ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Курс 3

Семестр 6

Группа – ОФР, ОФУ

Преподаватели, ведущие практические занятия: Гилко В.Н., Твердохлебова Л.И., Черба Т.И.

Наименование дисциплины/курса	Уровень образования (бакалавриат, специалитет, магистратура)	Статус дисциплины в учебном плане (А, Б, В)	Количество зачетных единиц	
Элективные курсы по физической культуре	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
Тест для оценки спортивно-технической подготовки: футбол			2	10
РУБЕЖНАЯ АТТЕСТАЦИЯ	РА		25	50
Итого			50	100

Составители:

ст. преподаватель

 / Л.И. Твердохлебова

ст. преподаватель

 / В.Н. Гилко

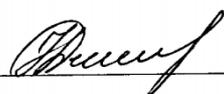
Зав. кафедрой

физического воспитания, доцент

 / Т.И. Черба

СОГЛАСОВАНО:

/ Декан ФФ, доцент

 / О.В. Щукина