

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

Факультет физической культуры и спорта

Кафедра «Физическое воспитание»

СОГЛАСОВАНО

И.о. декана

доцент

О.В. Бремеева

« 04 »

2020г.

УТВЕРЖАЮ

«Физическая

и спорт»

« 04 »

2020г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебной дисциплине

Б1.Б.28 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

на 2020/2021 учебный год

НАПРАВЛЕНИЕ ПОДГОТОВКИ

7.42.03.02 ЖУРНАЛИСТИКА

Профиль подготовки
общий

НАБОР 2018года

Квалификация (степень) выпускника
бакалавр

Форма обучения:
дневная

Тирасполь, 2020

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями Государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки бакалавра: 7.42.03.02 «Журналистика» утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации за № 951 от 07.08.2014г и основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки «Журналистика».

Составители рабочей программы



ст. преп. Гилко В.Н.

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры

«24» 09 2020г протокол № 2

Зав. кафедрой физического воспитания



доцент Черба Т.И.

«24» 09 2020г.

Зав. кафедрой журналистики



доцент С. Л. Распопова

«28» 09 2020г.

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель курса «Физическая культура» – формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств и методов физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи изучения дисциплины:

- сохранение и укрепление здоровья обучающихся, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессиональной деятельности;

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП ВО

Дисциплина «Физическая культура» Б.1 Б.28 относится к профессиональному циклу базовой части основной образовательной программы по направлению подготовки 7.42.03.02. «Журналистика». Преподается дисциплина на третьем курсе в пятом и шестом семестре, всего по плану 72 часа, зачет в шестом семестре

3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и ООП ВО по данному направлению подготовки:

а) общепрофессиональные (ОПК):

- ОПК-4 – способность ориентироваться в основных этапах и процессах развития отечественной литературы и журналистики, использовать этот опыт в практике профессиональной деятельности
- В результате изучения дисциплины студент должен:

знать:

- влияние практических навыков и умений, знания оздоровительных систем физической культуры на укрепление здоровья, профилактику, общих, профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- методы контроля, самоконтроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы развития и совершенствования физических качеств, общей физической подготовки (ОФП) с использованием как традиционных, так и современных средств физической культуры и спорта;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; использовать приобретенные знания и навыки при организации «фоновых» занятий физи-

ческой культурой и спортом в трудовых коллективах будущей профессиональной деятельности, на отдыхе.

– использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья, подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах ПМР в процессе активной творческой деятельности по формированию здорового образа жизни.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Распределение трудоемкости в часах

Вид учебной работы	Всего часов	Курс III	
		5 семестр	6 семестр
Общая трудоемкость дисциплины	72	36	36
Аудиторные занятия	-	-	-
Лекции	16	8	8
Контроль	-	-	-
Практические занятия		10	10
Самостоятельная работа	36	18	18
Вид итогового контроля	зачет		зачет

4.2. Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины

№ раздела	Наименование разделов	Курс, Семестр	Количество часов				
			Всего	Аудиторная работа			Вне ауд. работа (СР)
				Л	ПЗ	ЛР	
1	Легкая атлетика	5 семестр	10		10		
2	Волейбол	6 семестр	8		8		
3	Контрольный	6 семестр	2		2		
	Вид итогового контроля – зачет						
	ИТОГО		20		20		

4.3. Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины

– теоретический раздел программы

№ раздела	Наименование разделов, тем	Курс, семестр	Количество часов				
			Всего	Аудиторная работа			(СР)
				Л	ПЗ	ЛР	
1	Теоретический раздел	III	16				
	1.1. Физическая культура в общекультурной	3 курс		2			

	профессиональной подготовке студентов.	5 семестр					
	1.2. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности факторами среды обитания.	3 курс 5 семестр		2			
	1.3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья .	3 курс 5 семестр		2			
	1.4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	3 курс 5 семестр		2			
	1.5. Общая физическая и спортивная подготовка в образовательном процессе	3курс 6семестр		2			
	1.6.Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	3курс 6семестр		2			
	1.7. Спорт. Современное Олимпийское движение	3курс 6 семестр		2			
	1.8. Физическая культура в профессиональной деятельности выпускника вуза	3курс 6семестр		2			
	ИТОГО		16	16			

– практический раздел программы

2	Учебно-тренировочные занятия		20				
	2.1. Легкая атлетика	5 семестр	10		10		
	2.2. Волейбол	6 семестр	8		8		
3	Контрольные занятия	6семестр	2		2		
	Вид итогового контроля – зачет						
	ИТОГО		20		20		
	ВСЕГО		36				

4.4. Содержание разделов дисциплины:

Теоретический раздел (16 часов)

№ п/п	Название темы	Кол-во часов	Форма контроля
1.	1.1 Физическая культура в общекультурной и	2	

	<i>профессиональной подготовке студентов.</i> Физическая культура – часть общечеловеческой культуры. Компоненты физической культуры. История развития физической культуры. Основы законодательства ПМР о физической культуре и спорте. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении. Спортивно-массовая и физкультурно-оздоровительная работа в вузе.		
2.	<i>1.2. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторами среды обитания.</i> Воздействие социально-экологических, природно-климатических факторов и бытовых условий жизни на физическое развитие и жизнедеятельность человека. Организм человека как единая саморазвивающаяся система. Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность. Физическое развитие человека. Роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека. Двигательная активность и её влияние на устойчивость, и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды. Степень и условия влияния наследственности на физическое развитие и на жизнедеятельность человека.	2	опрос-тест
3.	<i>1.3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.</i> Здоровье человека как ценность. Факторы его определяющие. Влияние образа жизни на здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие. Основные требования к организации здорового образа жизни. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Личное отношение к здоровью, общая культура как условие формирования здорового образа жизни.	2	выборочное тестирование
4.	<i>1.4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.</i> Динамика работоспособности студента в учебном году и факторы ее определяющие. Особенности психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.	2	

5.	<i>1.5. Общая физическая и спортивная подготовка в образовательном процессе</i> Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи. Спортивная подготовка. Значение мышечной релаксации при занятиях физическими упражнениями. Возможность и условия коррекции общего физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. ППФП как составляющая специальной подготовки. Формы занятия физическими упражнениями.	2	опрос-тест
6.	<i>1.6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</i> 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. 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 соревнованиях.	2	опрос-тест
7.	<i>1.7. Спорт. Современное Олимпийское движение</i> Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивные соревнования как средство и метод общей специальной физической подготовки студентов. Спортивная классификация. Система студенческих спортивных соревнований: внутри вузовские, межвузовские, всероссийские и международные. История олимпийских игр. Пьер де Кубертен и его роль в возрождении олимпийских игр. Роль I Олимпийских игр. Периодизация Олимпийских игр. Сущность и содержание современного олимпийского спорта. Приднестровские олимпийцы.	2	Просмотр видеофильма, опрос
8.	<i>1.8. Физическая культура в профессиональной деятельности выпускника вуза</i> Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время бакалавров и специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе. Определение понятия ППФП, ее цель, задачи и средства. Место ППФП в системе	2	тестирование

	физического воспитания студентов. Факторы, определяющие содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП студентов. Организация и формы ППФП в вузе. Система контроля ППФП студентов.		
	ИТОГО	16	
2. Учебно-тренировочный раздел (20 часов)			
9	2.1	10	<u>III курс - 5 семестр</u> <u>Лёгкая атлетика</u> 5.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. 5.2. Совершенствование техники эстафетного бега. 5.3. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги". 5.4. Совершенствование техники и тактики бега на средние и длинные дистанции. Тест Купера. 5.5. Упражнения для оценки технической подготовки студентов по легкой атлетике. <u>Итого за 5 семестр - 10 часов</u>
10	2.2	10	<u>III курс - 6 семестр</u> <u>Волейбол</u> 6.1. Совершенствование групповым тактическим действиям игроков передней линии – блокирующие, взаимодействие с не участвующими в блоке. 6.2. Совершенствование индивидуальным тактическим действиям в нападении при передвижениях и выборе места. 6.3. Совершенствование командным тактическим действиям - расстановка игроков при приёме подачи. 6.4. Упражнения для оценки спортивно-технической подготовки студентов по волейболу
11	3	2	<u>Контрольные занятия</u> 6.5. Все виды тестирования. <u>Итого за 6 семестр - 10 часов</u>
ИТОГО		20	
ВСЕГО		36	

Самостоятельная работа обучающегося

Раздел дисциплины	№ п/п	Тема и вид самостоятельной работы обучающегося	Трудоемкость (в часах)
Наименование раздела – Теоретический			
Раздел 1	1.	Изучение эффективных методик о способах овладения жизненно важными умениями и навыками(бег, ходьба, прыжки, игры).	2
	2.	Изучение простейших методик самооценки работоспособности, утомления. Умение применять средства физической культуры для их коррекции.	3
	3.	Изучение методов самоконтроля за состоянием здоровья и физическим развитием, за функциональным состоянием организма.	2
	4.	Умение составлять и проводить простейшее	3

		занятие с использованием физических упражнений гигиенической и тренировочной направленности.	
	5.	Изучение методики индивидуального подхода и применение средств для развития отдельных двигательных качеств.	2
	6	Составление и обоснование индивидуального выбора комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).	2
	7	Использование вспомогательных средств физической культуры в профилактике заболеваний.	2
	8	Средства и методы мышечной релаксации в спорте	2
Итого по разделу часов			18
Наименование раздела – Легкая атлетика			
Раздел 2.1	1.	Изучение истории возникновения и развития легкой атлетики в мире и ПМР.	3
	2.	Изучение правил соревнований по легкой атлетике, их изменения.	3
	3.	Изучение подготовки, организации и проведения соревнований по легкой атлетике для разных возрастов.	3
Итого по разделу часов			9
Наименование раздела - Волейбол			
Раздел 2.2	1.	Изучение истории возникновения и развития игры в волейбол в мире и ПМР.	3
	2.	Изучение основных правил игры, их изменения. Судейство, жестикуляция судей.	3
	3.	Изучение подготовки, организации и проведения соревнований по волейболу для разных возрастов. Системы розыгрышей	3
Итого по разделу часов			9
ИТОГО:			36

5. ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ ПРОЕКТОВ(РАБОТ) - не предусмотрено

6. УЧЕБНО_МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. Обеспеченность обучающихся учебниками, учебными пособиями

№ п/п	Наименование учебника, учебного пособия	Автор	Год издания	Ко-во экземпляров	Электронная версия	Место Размещения электронной версии
<i>Основная литература</i>						
1.	Волейбол на занятиях физической культурой	В.Н. Гилко, М.В. Алексеева	2013 г.	5	1	Сайт каф-ры
2.	Гимнастика	В.М. Баршай	2013 г.	-	1	Сайт каф-ры
3.	Организация и содержание оздоровительных занятий физическими упражнениями	Т.И. Черба, Л.И. Твердохлебова, В.Н. Гилко	2014 г.	5	1	Сайт каф-ры

4.	Правила и методика судейства в футзале	Т.Т. Чекате, С.В. Радионов	2014 г.	3	1	Сайт каф-ры
5.	Физическая культура	Т.И. Черба, Р.Е. Ковалева	2016 г.	3	1	Сайт каф-ры
.6	Футбол: методика обучения технике, тактике и физическая подготовка	Т.Т. Чекате, С.В. Радионов	2014 г.	3	1	Сайт каф-ры
<i>Дополнительная литература</i>						
5.	Легкая атлетика	А.И. Жилкин	2003 г.	-	1	Сайт каф-ры
7.	Организация и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями	Т.И. Черба, Л.И. Твердохлебова, Л.И. Гилко	2012 г.	-	1	Сайт каф-ры
6.	Спортивные игры	Ю.Д. Железняк	2004 г.	-	1	Сайт каф-ры
1.	Теория и методика физического воспитания и спорта	Ж.К. Холодов	2003 г.	-	1	Сайт каф-ры
2.	Физическая культура	Ю.И. Евсеев	2005 г.		1	Сайт каф-ры
7.	Физическая культура	В.Д. Дашинобаев	2007 г.	-	1	Сайт каф-ры
3.	Физическая культура студента	В.И. Виленский	2001 г.		1	Сайт каф-ры
<i>Итого по дисциплине: % печатных изданий ; 100 % электронных</i>						

6.2. Программное обеспечение и Интернет- ресурсы

1. <http://fizkultura-na5.ru>
2. <http://www.fizkult-ura.ru>

6.3. Методические указания и материалы по видам занятий

Условием для получения допуска студентов к зачетным упражнениям является регулярность посещения (100%) учебных занятий и активность на занятиях. Для получения зачёта студент должен выполнить все виды тестирования (см. ФОС).

Студенты, временно освобожденные от практических занятий, оцениваются по результатам устного опроса или написания и защиты реферативной работы. Каждое пропущенное без уважительной причины практическое занятие подлежит обязательной отработке.

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ(МОДУЛЯ):

№ п/п	Наименование дисциплины в соответствии с учебным планом	Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий и пр. с перечнем основного оборудования	Форма владения, пользования (собственность, оперативное управление, аренда и т.п.)
1	Физическая культура	Стадион: - беговые дорожки; - сектор для прыжков в длину с разбега; - гимнастический городок.	Аренда
2	Физическая культура	Стадион: - открытые площадки для спортивных игр (баскетбол, волейбол, мини-футбол).	Аренда
3	Физическая культура	Инвентарь: - футбольные мячи; баскетбольные мячи; волейбольные мячи; волейбольная сетка; секундомер, свисток; кариматы; обручи; скакалки.	Собственность

8. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО, РУБЕЖНОГО И ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ (см. ФОС)

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

На практических занятиях при формировании знаний, умений и навыков по дисциплине «Физическая культура» следует включать материал других учебных дисциплин (элективные курсы по физической культуре, основы безопасности жизнедеятельности, физиология, гигиена), позволяющих студентам интегрировать свои знания и умения в целостную систему представлений о здоровом образе жизни. Преподавателю следует акцентировать внимание студентов на формирование навыка выполнения двигательных действий, используя при этом различные средства и методы обучения, различные формы текущего, рубежного и итогового контроля.

Перечень требований и тестов по каждому разделу, их оценки в баллах разрабатываются кафедрой физического воспитания и охватывают их общую физическую, спортивно-техническую и профессионально-прикладную физическую подготовленности, а также уровень теоретических знаний.

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Федерального Государственного образовательного стандарта ВО по направлению: 7.42.03.02 «Журналистика» и учебного плана по профилю подготовки. Преподаватель на практических занятиях по дисциплине «Физическая культура» формирует общекультурные компетенции (ОПК-4).