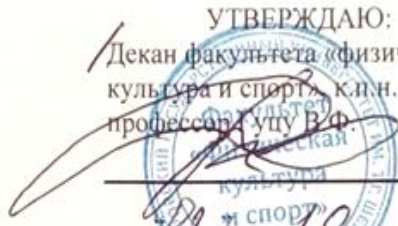


**ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ПРИДНЕСТРОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
им. Т.Г. Шевченко**

Факультет «Физическая культура и спорт»

Кафедра «Легкой атлетики водных видов спорта и туризма»

УТВЕРЖДАЮ:
Декан факультета «Физическая
культура и спорт» к.и.н.,
профессор Гупу В.Ф.



_____ 2019г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

на 2019/2020 учебный год

набор 2017 года

Учебной дисциплины

«Физическая культура»

III курс

По специальности:

31.05.01 «Лечебное дело»

«Врач общей практики»

31.05.02 «Педиатрия»

«Врач – педиатр общей практики»

31.05.03 «Стоматология»

«Врач-стоматолог общей практики»

33.05.01 «Фармация»

«Провизор»

Тирасполь 2019

Рабочая программа дисциплины *«Физическая культура»* /сост. Деркаченко И.В., Капацина С.С. – Тирасполь: ГОУ ПГУ им. Т.Г. Шевченко, 2019 . – 15 с.

Рабочая программа предназначена для преподавания дисциплины: «Физическая культура» 31.05.01 «Лечебное дело» (Б1.Б.49), 31.05.02 «Педиатрия» (Б1.Б.55), 31.05.03 «Стоматология» (Б1.Б.32), 33.05.01 «Фармация» (Б1.Б.33) в V-VI семестрах.

Рабочая программа составлена с учетом государственного образовательного стандарта высшего образования по вышеперечисленному направлению подготовки, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации:

- 31.05.01 «Лечебное дело» - № 95 от 9 февраля 2016 г. (по специальности «Врач общей практики»)
- 31.05.02 «Педиатрия» - № 853 от 17 августа 2015 г. (по специальности «Врач-педиатр общей практики»)
- 31.05.03 «Стоматология» - № 96 от 9 февраля 2016 г. (по направлению «Врач-стоматолог общей практики»)
- 33.05.01 «Фармацевт» - № 1037 от 11 августа 2016 г. (по специальности «Провизор»)

Составитель: _____  Деркаченко И.В., профессор.

Составитель: _____ Капацина С.С., преподаватель.

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Цель дисциплины: целью физического воспитания студентов вуза является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль 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, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально – прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

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 и дипломированного 31.05.01 «Лечебное дело» (Б1.Б.49), 31.05.02 «Педиатрия» (Б1.Б.55), 31.05.03 «Стоматология» (Б.1.Б.32), 33.05.01 «Фармация» (Б1.Б.33). Приступая к занятиям физической культурой, студент опирается на знания и навыки, приобретенные в рамках программ общего (основного и среднего общего) и среднего профессионального образования по физической культуре. Для этого студент должен владеть основными методами физического воспитания и укрепления здоровья, быть готовым к выполнению основных упражнений и комплексов упражнений по гимнастике, легкой атлетике и наиболее распространенных спортивных игр.

3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины

Изучение дисциплины направленно на формирование следующих общекультурных компетенций (ОК) в соответствии с ФГОС – 3+ ВО:

31.05.01. «Лечебное дело»; 31.05.02 «Педиатрия»,

31.05.03. «Стоматология», 33.05.01 «Фармация».

Код компетенции	Формулировка компетенции
ОК-6	Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
ПК-1	Способностью и готовностью к осуществлению комплекса мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья детей и включающих в себя формирование здорового образа жизни, предупреждение возникновения и (или) распространения заболеваний, их раннюю диагностику, выявление причин и условий их возникновения и развития, а также направленных на устранение вредного влияния на здоровье детей факторов среды их обитания.

ПК-16	Готовностью к просветительской деятельности по устранению факторов риска и формированию навыков здорового образа жизни.
-------	---

В результате освоения дисциплины студент должен:

3.1. Знать:

- основные методы физического воспитания и укрепления здоровья;
- правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнения;
- технологии научного исследования в области физической культуры и спорта, методики самооценки функционального состояния и уровня физического развития;

3.2. Уметь:

- регулярно следовать методам физического воспитания в повседневной жизни, заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих;
- определять оптимальные и доступные средства физической культуры в здоровьесбережении;

3.3. Владеть:

- навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности;
- методиками проведения комплекса упражнений с учетом заданных условий и характера труда будущего бакалавра и специалиста.

4. Структура и содержание дисциплины

Учебная дисциплина «Физическая культура» включают в качестве обязательного минимума следующие дидактические единицы, интегрирующие тематику теоретического, практического и контрольного учебного материала.

Учебный материал и контрольные задания, представлены в теоретическом, практическом и контрольном разделах программы по дисциплине «Физическая культура» трудоемкостью две зачетные единицы (з.е.) 72 часа. При этом объем практической и игровой подготовки должен составлять не

менее 60 часов (ФГОС – 3 поколения +) для всех направлений и профилей в течение первых трех лет обучения в вузе.

**4.1. Общая трудоемкость дисциплины «Физическая культура»
составляет 2 зачетные единицы (72 часа)**

Семестр	Количество часов						Форма итогового контроля
	Трудо- ем- кость, з.е./часы	В том числе					
		Аудиторных				Самост. Работы	
		Лекции	Метод.- практ.	Учебн. практич.	Контроль- ный		
V	1/36	16	-	20			аттестация
VI	1/36	-	-	34	2		зачет
Итого:	2/72	16	-	54	2		зачет

**4.2. Содержание раздела дисциплины
«Физическая культура» (72 часа) 2 з.е.**

№ разде- ла	Наименование разделов, тем	Семестр	Количество часов				
			Всего	Аудиторная работа			Внеау- д. работа (СР)
				Л	ПЗ	ЛР	
1.	Лекционный раздел		16	16			
	1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	7 семестр		2			
	2. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	7 семестр		2			
	3. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	7 семестр		2			
	4. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	7 семестр		2			
	5. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	7 семестр		2			
	6. Теоретические и методические аспекты физического воспитания студентов экономического факультета	7 семестр		2			
	7. Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавров и специалистов	7 семестр		2			

	8.Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста	7 семестр		2			
2.	Учебно-практический раздел		20				
	1.Легкая атлетика	7семестр 8 семестр	12		6 6		
	2.Волейбол	7 семестр 8 семестр	16		6 10		
	3.Баскетбол	7 семестр 8 семестр	14		4 10		
	4. Футбол (мужчины) Бадминтон (женщины)	7семестр 8 семестр	12		4 8		
3.	Зачет	8 семестр	2			2	
4.	ИТОГО		56	16	54	2	

4.3. Содержание разделов дисциплины:

Лекционный раздел

№ п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Тема теоретического занятия	Учебно-наглядные пособия
1	1	2	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. 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.	
2	1	2	Тема 2. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.	
3	1	2	Тема 3. 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 психофизиологического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.	
1	1	2	Тема 4. Спорт. Массовый спорт, цели и задачи. Система спортивных студенческих соревнований. Современные популярные системы физических упражнений.	
2	1	2	Тема 5. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, дневник.	
3	1	2	Тема 6. Теоретические и методические аспекты физического воспитания студентов медицинского факультета.	
1	1	2	Тема 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавров и специалистов.	
2	1	2	Тема 8. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.	
ИТОГО		16		

Практические занятия.

«Физическая культура»

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Семестр	Тема практического занятия	Учебно-наглядные пособия
1	3	12	5	1.Легкая атлетика 1.1. Упражнения для дальнейшего обучения техники бега на короткие дистанции (переход от стартового разбега к бегу). Дополнительное тестирование бег 200 м.	
			5	1.2. Дальнейшее обучение технике бега на средние и длинные дистанции. Дополнительное тестирование 12 мин. Тест Купера.	
			5	1.3. Кроссовая подготовка (техника бега по пересеченной местности).	
			6	1.4.Тесты общей физической подготовленности: (100 метров, прыжки в длину с места).	
			6	1.5.Тест общей физической подготовленности: (3000 метров – муж., 2000 метров – жен.).	
			6	1.6. Упражнения для дальнейшего обучения техники эстафетного бега (эстафетный бег 8x50 м).	
2	3	16	5	2.Волейбол 2.1. Упражнения для дальнейшего обучения технике верхней боковой подачи.	
			5	2.2. Упражнения для дальнейшего обучения технике верхней прямой подачи. Упражнение для развития прыгучести.	
			5	2.3.Упражнения для дальнейшего обучения технике обманного атакующего удара. Развитие координационных способностей.	
			6	2.4.Совершенствование индивидуальных тактических действий в нападении при передвижениях и выборе места.	
			6	2.5.Совершенствование индивидуальных тактических действий в нападении при подачах, передачах, нападающих ударах.	
			6	2.6.Совершенствование групповых тактических действий в нападении – передачи – связки, передачи – нападающие удары.	
			6	2.7.Совершенствование индивидуальных действий в защите – выбор места приема и блокирования.	
			6	2.8 Интегративная подготовка в волейболе. Двусторонняя учебная игра.	

3	3	14	5	3. Баскетбол 3.1. Совершенствование техники ведения мяча с низким и высоким отскоком (с изменением направления, с изменением скорости, с поворотом и переводом мяча, с изменением высоты отскока).	
			5	3.2. Упражнения для дальнейшего обучения индивидуальных технико-тактических действий без мяча (выход для получения мяча, выход для отвлечения от мяча) и с мячом (розыгрыш – передачи – ведение).	
			6	3.3. Упражнения для дальнейшего обучения тактическим групповым действиям в нападении в двойках – заслоны, наведения пересечения.	
			6	3.4. Упражнения для дальнейшего обучения тактическим групповым действиям в нападении в тройках – восьмерка, треугольник, скрестный выход.	
			6	3.5. Дальнейшее обучение взаимодействию игроков в зонной защите.	
			6	3.6. Дальнейшее обучение командным действиям в нападении.	
			6	3.7. Интегральная подготовка в баскетболе. Соревновательная деятельность.	
4	3	12		4. Футбол (мужчины)	
			5	4.1. Совершенствование техники передач по способу выполнения. Совершенствование техники игры вратаря.	
			5	4.2. Совершенствование технике остановки мяча (ногой, с переводом, грудью, головой).	
			6	4.3. Дальнейшее обучение технике обманным движениям: финт «уходом», «Уход» выпадом, «Уход» с переносом ноги через мяч.	
			6	4.5. Дальнейшее обучение тактике игры в защите персональным и зонным методом.	
			6	4.6. Совершенствование техники передач по способу выполнения. Совершенствование техники игры вратаря.	
			6	4.7. Интегральная подготовка. Соревновательная деятельность.	
				Бадминтон (женщины)	
			5	4.1 Совершенствование техники ударов по волану (сверху, сбоку, снизу).	
			5	4.2 Совершенствование нападающих ударов сверху (высокий далекий, укороченный)	

			6	4.3 Совершенствование нападающих ударов сверху (высокий плоский, высокий далекий). Совершенствование техники защитных ударов снизу.	
			6	4.4 Совершенствование техники боковых ударов (плоский удар, плоский атакующий).	
			6	4.5 Совершенствование техники подачи (высокая далекая, короткая).	
				4.6 Совершенствование техники подачи (высокой атакующей, плоской).	
5	4	2	6	Контроль и систематизация Тестирование студентов	
ИТОГО		56			

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

6. Образовательные технологии

Интерактивные образовательные технологии, используемые в аудиторных занятиях – не предусмотрены

7. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов включены в ФОС дисциплины.

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

8.1. Основная литература

1. Арапу Н.Г., Ноур Г.М. Физическая культура студентов экономического профиля: теория и методика/ Учебное пособие для студентов экономических факультетов высших учебных заведения / Составители: Н.Г.Арапу, Г.М. Ноур. – Тирасполь, 2010. – 150 с.

2. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента.– М, 2003. – 418 с.

3. Ляшенко Т.К. Физическая культура. /Учеб. пособие. Т.К. Ляшенко – ТМЦДО, 2006. – 257 с.

4. Физическая культура студента. Учебник для высших учебных заведений. / Под ред. проф. В.И. Ильинича. – М., 2000.

5. Физическая культура. Учеб. пособие./ Под ред. проф. В.Д. Дашинобоева–ГОУ ВПО ВСГТУ, 2007. – 229 с.

8.2. Дополнительная литература

1. Гимнастика. Учебник для Вузов. Под редакцией М. Л. Журавина и М. К. Меньшикова. – М., 2008. – 448 с.
2. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. – М., 2003. – 464 с.
3. Спортивные игры. Учебник для высших учебных заведений. / Под ред. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портного. – М., 2004. – 520 с.
4. Теория и методика физического воспитания и спорта. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. – М., 2000. – 408 с.

8.3. Периодические издания и Интернет-ресурсы

1. Физическая культура в школе, Спортивная жизнь России.
2. <http://fizkultura-na5.ru>, <http://www.fizkult-ura.ru>

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля):

№ п/п	Наименование дисциплин 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	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; - гантели; - набивные мячи - скакалки	Собственность

10. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины (включены в УМКД дисциплины)

На практических 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 промежуточного контроля.

Рабочая программа по дисциплине «Акушерство» составлена в соответствии с требованиями Федерального Государственного образовательного стандарта ВО с учетом рекомендаций ООП ВО по направлению 31.05.01 «Лечебное дело», 31.05.02 «Педиатрия», 31.05.03 «Стоматология», 33.05.01 «Фармация по квалификации (степень) выпускника, специальное звание «Врач общей практики», «Врач –педиатр общей практики», «Врач-стоматолог общей практики», «Провизор».

11. Технологическая карта дисциплины «Физическая культура» (72ч.)

Курс – III.

Группа – МФ17ДР65ЛД1, МФ17ДР65ЛД2, МФ17ДР65ЛД3, МФ17ДР65П4, МФ17ДР65Ф5, МФ17ДР65С6 семестр 5,6.

Преподаватель-лектор: профессор, к.п.н. Деркаченко И.В, Капацина С.С.

Преподаватели, ведущие практические занятия: Деркаченко И.В.,

Капацина С.С.

Кафедра «Легкой атлетики водных видов спорта и туризма»

Форма текущей аттестации	Расшифровка	Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов
Текущий контроль			
Посещение лекционных занятий		0	2
Посещение практических (лабораторных) занятиях		0	1
Написание и защита самостоятельных работ		3	5
«Эффективная активность»		0	1
Рубежный контроль			

Контрольный срез знаний	Проводится в форме письменного тестирования зависит от количества правильных ответов на тесты по заданной теме.	5	10
Бонусные баллы за семестр			
Участие в научно-практических студенческих конференциях	5 баллов – занявшие призовые места в конференциях	4	5
Публикации в сборниках научных трудов		5	5
Итого количество баллов по текущей аттестации		14	24
Итого по дисциплине		14	24

Минимальное количество баллов по дисциплине

«Физическая культура»

соответствующее аттестации

- $10 \cdot 3 + 5 \cdot 1 + 8 \cdot 2 + 1 \cdot 3 + 1 \cdot 5 + 1 \cdot 4 + 1 \cdot 5 = 59-68$
- 10- кол-во практических занятий
 - 3 -минимальное количество баллов за занятие, т.е. 1 (посещение пр.з.) + 2 (ответ на оценку «Удовлетворительно») или 1 (посещение пр.з.) + 1 (ответ на оценку «неудовлетворительно»)+ 1 (эффективная активность)
 - 5 – количество занятий, где была реализована эффективная активность т.е. на каждой второй паре студент может получить балл за эффективную активность. ($10/2=5$ занятие)
 - 8 (кол-во лекций, посещение, которых является обязательным условием)
 - 3 (самостоятельная работа – презентация - минимальное кол-во баллов)
 - 1 (кол-во рубежного контроля (6-й семестр))
 - 5 (минимальное количество баллов за рубежный контроль)
 - 4 (минимальное количество баллов за участие в научно-практических студенческих конференциях)
 - 5 (минимальное количество баллов за Публикации в сборниках научных трудов)

Максимальное количество баллов по дисциплине

«Физическая культура»

соответствующее аттестации

$10 \cdot 5 + 5 \cdot 1 + 8 \cdot 2 + 1 \cdot 5 + 1 \cdot 10 + 1 \cdot 5 + 1 \cdot 5 = 86-96$ баллов

- 10- кол-во практических занятий

- 5 -максимальное количество баллов за занятие, т.е. 1 (посещение пр.з.) + 4 (ответ на оценку «отлично») или 1 (посещение пр.з.) + 2 (ответ на оценку «хорошо»)+ 1 (эффективная активность)
 - 5 – количество занятий, где была реализована эффективная активность т.е. на каждой второй паре студент может получить балл за эффективную активность. (10/2= 5 занятие)
 - 8 (кол-во лекций, посещение, которых является обязательным условием)
 - 5 (самостоятельная работа – презентация - максимальное кол-во баллов)
-
- 1(кол-во рубежного контроля (8-й семестр)
 - 10 (максимальное количество баллов за рубежный контроль)
 - 5 (максимальное количество баллов за участие в научно-практических студенческих конференциях)
 - 5 (максимальное количество баллов за Публикации в сборниках научных трудов)
-

Составитель:  Деркаченко И.В., профессор.

Составитель:  Капацина С.С., преподаватель.

Зав. кафедрой «Легкой атлетики, водных видов спорта и туризма» профессор, к.п.н.

 / Деркаченко И.В.

Согласовано:

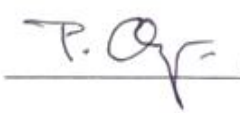
И.о. зав.выпускающей кафедры «Фармакологии и фармацевтической химии» к.б.н., доцент

 / Люленова В.В.

И.о. зав. выпускающей кафедры «Стоматологии» к.м.н., доцент

 / Звягинцев В.В.

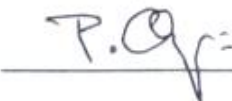
Зав. Выпускающей кафедры «Терапии №2» к.м.н., доцент

 / Окушко Р.В.

И.о. зав. выпускающей кафедры «педиатрии и неонатологии» к.м.н., доцент

 / Кравцова А.Г.

Декан медицинского факультета, к.м.н. доцент

 / Окушко Р.В.

