

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.п.н.,
профессор Гуцу В.Ф.
и спорт»
«22» сентября 2018г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

на 2018/2019 учебный год

набор 2016 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

Форма обучения: дневная

Тирасполь 2018

Рабочая программа дисциплины *«Физическая культура»* /сост. Деркаченко И.В., Капацина С.С. – Тирасполь: ГОУ ПГУ им. Т.Г. Шевченко, 2018. – 16 с.

Рабочая программа предназначена для преподавания дисциплины: «Физическая культура» 31.05.01 «Лечебное дело» (Б1.Б.49), 31.05.02 «Педиатрия» (Б1.Б.55), 33.05.01 «Фармация» (Б1.Б.17), 31.05.03 «Стоматология» (Б1.Б.32) 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., доцент.

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 специалиста 31.05.01 «Лечебное дело» (Б1.Б.48), 31.05.02 «Педиатрия» (Б1.Б.56), 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)**

31.05.01 «Лечебное дело» , 31.05.02 «Педиатрия» ,

33.05.01 «Фармация» , 31.05.03 «Стоматология».

Семестр	Количество часов							Форма итогового контроля
	Трудо- ем- кость, з.е./часы	В том числе						
		Аудиторных					Самост. Работы	
		Лекции	Теоретический	Метод.- практ.	Учебн. тренир.	Контрольный		
V	1/36	-	2	2	30	2		аттестация
VI	1/36	-	2	2	30	2		зачет
Итого:	2/72	-	4	4	60	4		зачет

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

№ разде ла	Наименование разделов, тем	Курс, семестр	Количество часов				
			Всего	Аудиторная работа			Внеау д. работа (СР)
				Л	ПЗ	ЛР	
1	Теоретический раздел		4				
	1. Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавров и специалистов	3 курс, 5 семестр				2	
	2. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста	3курс, 6 семестр				2	
2	Методико-практический раздел		4				
	1. Общеразвивающие упражнения. Общая физическая подготовка. Специальные упражнения. Лёгкая атлетика. Подвижные и спортивные игры.	3 курс, 5 семестр				2	
	2. Методика проведения комплекса упражнений с учетом заданных условий и характера труда будущего бакалавра и специалиста.	3 курс, 6 семестр				2	
3	Учебно-тренировочный раздел		60				
	1.Легкая атлетика	5семестр 6 семестр				6 8	
	2.Волейбол	5 семестр 6 семестр				8 8	

	3. Баскетбол	5 семестр 6 семестр			8 8		
	4. Футбол (мужчины) Бадминтон (женщины)	5 семестр 6 семестр			8 6		
4	Контроль и систематизация. Тестирование студентов	5 семестр 6 семестр	4		2 2		
	ИТОГО		72		68		

4.3. Содержание разделов дисциплины: Теоретический раздел

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объём м часов	Тема теоретического раздела	Учебно- наглядные пособия
1	1	2	<i>Тема 1.</i> Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавров и специалистов.	
2	1	2	<i>Тема 2.</i> Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.	
ИТОГО		4		

Практические занятия.

Базовый раздел «Физическая культура»

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объём часов	Семестр	Тема практического занятия	Учебно- наглядные пособия
1	2	2	5	1. Общеразвивающие упражнения. Общая физическая подготовка. Специальные упражнения. Лёгкая атлетика. Подвижные и спортивные игры.	
2	2	2	6	2. Методика проведения комплекса упражнений с учетом заданных условий и характера труда будущего бакалавра и специалиста.	
3	3	14	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). 6 1.7. Упражнения для дальнейшего обучения технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (сочетание разбега с отталкиванием и приземлением).	
4	3	16	2.Волейбол 5 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. 5 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. Упражнения для оценки спортивно-технической и тактической подготовки студентов по волейболу.	
5	3	16	3. Баскетбол 5 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). 5 3.3. Упражнения для дальнейшего обучения тактическим групповым действиям в нападении в двойках – заслоны, наведения пересечения; в тройках – восьмерка, треугольник, скрестный выход. 5 3.4. Упражнения для дальнейшего обучения	

			6 тактических командных действий в нападении – «раннее нападение», «быстрый прорыв». 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. 6 3.8. Упражнения для оценки спортивно-технической и тактической подготовки.	
6	3	16	5 4. Футбол (мужчины) 5 4.1. Совершенствование техники передач по способу выполнения. Совершенствование технике игры вратаря. 5 4.2. Совершенствование технике остановки мяча (ногой, с переводом, грудью, головой). 5 4.3. Дальнейшее обучение технике обманным движениям: финт «уходом», «Уход» выпадом, «Уход» с переносом ноги через мяч. 5 4.4. Дальнейшее обучение технике обманным движениям: финт «ударом» по мячу ногой, финт «ударом» по мячу головой. 6 4.5. Дальнейшее обучение тактике игры в защите персональным и зонным методом. 6 4.6. Интегральная подготовка. Соревновательная деятельность. 6 4.7. Упражнения для оценки спортивно-технической и тактической подготовки студентов по футболу. Бадминтон (женщины) 5 4.1 Совершенствование техники ударов по волану (сверху, сбоку, снизу). 5 4.2 Совершенствование нападающих ударов сверху (высокий далекий, укороченный, высокий плоский, высокий далекий). 5 4.3 Совершенствование техники защитных ударов снизу. 5 4.4 Совершенствование техники боковых ударов (короткий, высокий, высокий атакующий, плоский удар, плоский атакующий). 6 4.5 Совершенствование техники подачи (высокая далекая, короткая). 6 4.6 Совершенствование техники подачи (высокой атакующей, плоской). 6 4.7 Совершенствование одиночных и парных взаимодействий	
7	4	4	5 Контроль и систематизация 6 Тестирование студентов	
ИТОГО		68		

**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. Дашинонроева–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.

2. Спортивная жизнь России.

1. <http://fizkultura-na5.ru>

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

Тематика вопросов для собеседования по теоретическому разделу дисциплины «Физическая культура»:

1. Основные понятия физической культуры

2. Социальные ценности физической культуры. Основные показатели физической культуры человека.

3. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.

4. Влияние физических упражнений на организм человека.

5. Закономерности образования двигательных навыков.

6. Некоторые отрицательные реакции организма на занятия по физической культуре и спорту.

7. Физическая культура в здоровом образе жизни (виды, признаки и факторы здоровья; оздоровительная физическая культура).

8. Психофизиологическая характеристика умственного труда и средства его оптимизации.

9. Методические принципы и методы физического воспитания.

10. Средства и методы развития физических качеств.

Примерная тематика рефератов для студентов освобожденных и временно освобожденных от занятий физической культурой

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

2. Методы и средства физической культуры в регулировании работоспособности.
3. Важные процессы жизнедеятельности организма (движение, питание, сон).
4. Социально-биологические основы физической культуры.
5. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.
6. Механизм оздоравливающего воздействия физических упражнений на организм человека.
7. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
8. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции.
9. Правила эстафетного бега.
10. Техника прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги».
11. Баскетбол. Правила игры.
12. Волейбол. Правила игры.
13. Футбол. Правила игры.
14. Бадминтон. Правила игры.

Примерные тестовые вопросы по физической культуре
(см. приложение 1).

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 «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Федерального Государственного образовательного стандарта ВО с учетом рекомендаций ООП ВО по специальности 31.05.01 «Лечебное дело», 31.05.02 «Педиатрия», 33.05.01 «Фармация», 31.05.01 «Стоматология» по квалификации «Врач общей

практики», «Врач –педиатр общей практики», «Провизор», «Врач – стоматолог общей практики».

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

Курс – III. семестр – 5,6..

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

Кападина 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) занятий		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

$$36 \cdot 3 + 5 \cdot 1 + 8 \cdot 2 + 1 \cdot 3 + 1 \cdot 5 + 1 \cdot 4 + 1 \cdot 5 = 59-68$$

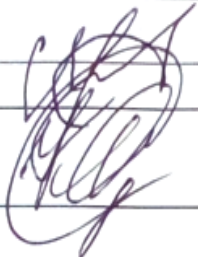
- 36- кол-во практических занятий
 - 3 -минимальное количество баллов за занятие, т.е. 1 (посещение пр.з.) + 2 (ответ на оценку «Удовлетворительно») или 1 (посещение пр.з.) + 1 (ответ на оценку «неудовлетворительно») + 1 (эффективная активность)
 - 5 – количество занятий, где была реализована эффективная активность, т.е. на каждой второй паре студент может получить балл за эффективную активность. ($10/2 = 5$ занятие)
 - 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

$$36 \cdot 5 + 5 \cdot 1 + 8 \cdot 2 + 1 \cdot 5 + 1 \cdot 10 + 1 \cdot 5 + 1 \cdot 5 = 86-96 \text{ баллов}$$

- 36- 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)
-
- 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:  Держаченко И.В., доцент.

Составитель:  Капацина С.С., преподаватель.

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

 / Держаченко И.В.

Согласовано:

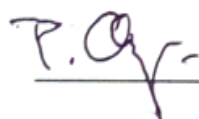
И.о. зав. выпускающей кафедры
«Фармакологии и фармацевтической химии» к.б.н., доцент

 / Люленова В.В.

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

 / Звягинцев В.В.

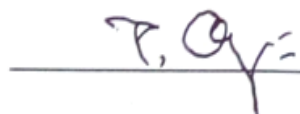
Зав. Выпускающей кафедры
«Терапии №2» к.м.н., доцент

 / 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.