

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

Факультет физической культуры и спорта

Кафедра теории и методики физического воспитания и спорта

УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета к.и.н. профессор Гуцу В.Ф.



2020г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

на 2020 / 2021 учебный год

Учебной ДИСЦИПЛИНЫ

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Направление подготовки:

44.03.01 Педагогическое образование

Профиль подготовки:

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

квалификация (степень) выпускника

БАКАЛАВР

Форма обучения:

ОЧНАЯ

ЗАОЧНАЯ

Год набора 2017 г.

Тирасполь 2020 г.

Рабочая программа дисциплины «*Фигурная каллиграфия*» /доц. Н.В. Мыцыков –
Тираполь: ГОУ ПГУ, 2020 - 6 с.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПРЕДНАЗНАЧЕНА ДЛЯ ПРЕПОДАВАНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ
ОБЯЗАТЕЛЬНОЙ ЧАСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ЦИКЛА СТУДЕНТАМ ОЧНОЙ И
ЗАОЧНОЙ ФОРМ ОБУЧЕНИЯ ПО НАПРАВЛЕНИЮ ПОДГОТОВКИ 44.03.01 –
*ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ***

Рабочая программа составлена с учетом Федерального Государственного
образовательного стандарта высшего профессионального образования по
направлению подготовки 44.03.01 – *Педагогическое образование*, утвержденного
приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 1426 от
4.12.2015 г.

Составитель  /Мыцыков Н.В., доцент

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины «Физическая культура» 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 профессиональной деятельности.

В процессе изучения дисциплины «Физическая культура» решаются следующие задачи:

- сформировать у студентов понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности;
- сформировать у студентов мотивационно-целостное отношение к физической культуре, установку на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- обеспечить общую и профессионально-прикладную физическую подготовленность студентов, определяющую психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- обучить студентов практическим умениям и навыкам занятий различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами;
- развивать у студентов индивидуально-психологические и социально-психологические качества и свойства личности, необходимые для успешной учебной и профессиональной деятельности.

1. Место дисциплины в структуре ООП ВО

Дисциплина «Физическая культура» относится к базовой части профессионального цикла основной образовательной программы подготовки бакалавров по профилю «Физическая культура» направления 44.03.01 «Педагогическое образование».

Для освоения дисциплины «Физическая культура» необходимы знания, умения и компетенции, полученные при изучении соответствующих дисциплин основной образовательной программы бакалавра по направлению «Педагогическое образование».

2. Требования к результатам освоения дисциплины:

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:
44.03.01 – Педагогическое образование

Код компетенции	Формулировка компетенции
ОК-8	готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

знать:

- основы здорового образа жизни;
- основы самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- основы методик развития физических качеств;
- основные методы оценки физического состояния;
- методы регулирования психоэмоционального состояния;
- средства и методы мышечной релаксации.

уметь:

- осуществлять самоконтроль психофизического состояния организма;
- контролировать и регулировать величину физической нагрузки самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- составлять индивидуальные программы физического самосовершенствования различной направленности;
- проводить общеразвивающие физические упражнения и подвижные игры;

владеть:

- основными жизненно важными двигательными действиями;
- навыками использования физических упражнений с целью сохранения и укрепления здоровья, физического самосовершенствования.

4. Структура и содержание дисциплины

4.1. Распределение трудоемкости в з.е./ часах по видам аудиторной и самостоятельной работы студентов по семестрам для очной формы обучения:

Семестр	Количество часов						Форма итогового контроля
	Трудоемк ость, з.е./часы	В том числе					
		Аудиторных				Самост. работы	
		Всего	Лекций	Лаб. раб.	Практич. зан		
7	1/36	36	-	-	36	-	-
8	1/36	36	-	-	36	-	зачет
Итого:	2/72	72	-	-	72	-	-

для заочной формы обучения:

Семестр	Количество часов						Форма итогового контроля
	Трудоемк ость, з.е./часы	В том числе					
		Аудиторных				Самост. работы	
		Всего	Лекций	Лаб. раб.	Практич. зан		
8	2/72	22	-	-	22	46	зачет 4
Итого:	2/72	22	-	-	-	46	4

4.2. Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины очной формы обучения:.

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеауд. работа (СР)
			Л	ПЗ	ЛР	
1	Организация и проведение учебных занятий по физической культуре с различными студенческими группами	72	-	72	-	-
Итого:		72	-	-	-	-
Всего:		72	-	-	-	-

заочной формы обучения:.

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеауд. работа (СР)
			Л	ПЗ	ЛР	
1	Организация и проведение учебных занятий по физической культуре с различными студенческими группами	22	-	22	-	46
Итого:		68	-	22	-	46
Всего:		68	-	-	-	-

4.3. Тематический план по видам учебной деятельности

Практические занятия

№ п/п	Номер раздела дисциплин ы	Объем часов		Наименование темы практической работы	Учебно- наглядные пособия
		Оч.	Заоч.		
1	1	2	2	Физическая культура в режиме учебного дня школы и ПТУ.	методическое пособие
2	1	4	2	Внеклассная работа по физической культуре в образовательных учреждениях	методическое пособие
3	1	4	2	Коллектив физической культуры (КФК)	методическое пособие
4	1	4		Организация и методика проведения занятий по общефизической, начальной спортивной подготовке.	методическое пособие
5	1	2	2	Массовые физкультурные и спортивные мероприятия	методическое пособие
6	1	6	2	Внешкольная работа по физической культуре	методическое пособие
7	1	4		Физическая культура в лагерях различного профиля	методическое пособие
8	1	4	2	Физическая культура школьников в семье	методическое пособие
9	1	6	2	Самоконтроль школьника	методическое пособие
10	1	2		Концепция физического воспитания детей и подростков	методическое пособие
11	1	4		Физическая культура в дошкольном возрасте	методическое пособие
12	1	4	2	Физическая культура в школьном возрасте	методическое пособие
13	1	4	2	Обязательный курс Ф.В. в школе и ПТУ.	методическое пособие
14	1	4		Руководство Ф.В. учащихся.	методическое пособие
15	1	4	2	Общее планирование работы по физическому воспитанию школьников	методическое пособие
16	1	4		Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях	методическое пособие
17	1	4	2	Физическая культура в основной период трудовой деятельности	методическое пособие
18	1	6		Физическая культура в пожилом и старшем возрасте	методическое пособие
Итого:		72	22		

Самостоятельная работа студента для заочной формы обучения

Раздел дисциплины	№ п/п	Тема и вид СРС	Трудоемкость (в часах)
Раздел 1	1	Организация и методика проведения занятий по общефизической, начальной спортивной подготовке.	8
	2	Физическая культура в лагерях различного профиля	6
	3	Концепция физического воспитания детей и подростков	6
	4	Физическая культура в дошкольном возрасте	6
	5	Руководство Ф.В. учащихся	6
	6	Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях	6
	7	Физическая культура в пожилом и старшем возрасте	8
		Итого:	46

5. Примерная тематика курсовых проектов (работ).

Курсовые проекты не предусмотрены.

6. Образовательные технологии.

Работа в группе, проблемное обучение, здоровьесберегающие технологии.

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. Алексеева М.В., Рачук О.И. Волейбол на уроке физической культуры. – Тирасполь, 2008.
2. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь. – Ростов на Дону, 2012.
3. Губа В., Никитушкин В., Галлеев В. Легкая атлетика. – М., 2006.
4. Евсеев Ю.И. Физическая культура: учеб. пособие. – Ростов н/Д, 2010.
5. Епифанова Н.Н. Физическое воспитание и спортивная игровая деятельность студентов в вузе: учеб. пособие для студ. всех спец. – Саратов, 2008.
6. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры. – М., 2004.
7. Залевский А.В. Физическая культура и здоровьесбережение студента: учеб. пособие для студентов всех спец. – Саратов, 2008.
8. Ильинич В.И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов. – М.: Высшая школа, 1978. – 125 с.
9. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: Учебник. – М.: Гардарики, 2008. – 366с.
10. Ковалева Р.Е. Физическая культура. Курс лекций: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – Тирасполь, Издательство Приднестр. ун-та, 2010. – 132 с.
11. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей редакцией В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2009.

8.2. Дополнительная литература:

1. Хозяинов Г.И., Кузьмина Н.В., Варфоломеева Л.Е. Акмеология физической культуры и спорта: учеб пособие. – М., 2007.
2. Цабыбин С.А. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе. – Волгоград, Учитель, 2009.

3. Бароненко В. А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента. – М.: Алфа-М, Инфра-М, 2010.

4. Димова А.Л., Чернышкова Р.В. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. – М.: Советский спорт, 2005.

5. Жуков М. П. Подвижные игры. Учебник для студентов вузов. – М., 2000.

6. Марков В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней: Учеб. пособие для студентов. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 137 с.

7. Физическая культура и физическая подготовка: учебник. / Под ред. В.И. Кукоты, И.С. Барчукова. – М., 2007.

8.3. Интернет-ресурсы

1. <http://www.kfe.ucoz.ru>

2. <http://www.fizkulturaravshkole.ru>

3. <http://sportlife.rus.narod.ru>

8.4. Методические указания и материалы по видам занятий.

Приведены в УМКД

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).

В качестве материально-технического обеспечения дисциплины (модуля) используются мультимедийные средства: презентации к лекциям; наборы кинофильмов; демонстрационные приборы.

10. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины:

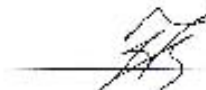
Приведены в УМКД

Рабочая программа составлена с учетом Федерального Государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование».

Составители:

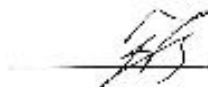
 /Мышков Н.В., доцент

Зав. выпускающей кафедрой ТИМФВиС

 /Ковалева Р.Е., к.п.н., доцент

Согласовано:

Зав. выпускающей кафедрой ТИМФВиС

 /Ковалева Р.Е., к.п.н., доцент

Декал факультета ФКиС

 /Гуля В.Ф., профессор