



Рабочая программа дисциплины Б1.Б.06 «Физическая культура» – Тирасполь: ГОУ ПГУ, 2020.– 10с.

Рабочая программа предназначена для преподавания дисциплины базовой части Б1 структуры ООП студентам очной формы обучения по направлению – 6.44.03.01 «Педагогическое образование».

Рабочая программа составлена с учетом Федерального Государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению: 6.44.03.01 «Педагогическое образование», профиль подготовки: «География» утвержденного приказом Министерства образования и науки № 1426 от 04.12.2015 г.

Составитель:  / Чебан Т.Н., ст. преподаватель.

Чебан Т.Н.,  
©ГОУ ПГУ, 2020

Scanned by TapScanner

## 1. Цель и задачи освоения дисциплины

**Цель дисциплины** - 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.

**Задачи:** понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовки к будущей 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 подготовки,– определяющей психофизической готовности студента к будущей профессии; приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для формирования социально-профессиональной компетентности.

### 2. В результате освоения дисциплины студент должен

**знать:** роль и значение физической культуры в структуре своей профессиональной основные средства и методы развития физических качеств и обучения технике –деятельности; жизненно важных движений; научно-биологические и практические основы физической культуры и здорового– образа жизни.

**уметь:** пользоваться простейшими методиками для самоконтроля за состоянием здоровья, уровнем физической подготовленности; самостоятельно подбирать и выполнять комплексы физических упражнений для– развития физических качеств.

**владеть:** системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств.

3. Требования к уровню освоения содержания курса: в процессе освоения дисциплины формируются компетенции, ОК-8.

(ОК-8)- способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Содержание дисциплины: основы физической культуры и здорового образа жизни.

Общий объем курса 72 часа. Из них – лекции 12 ч., самостоятельная работа обучающихся – 56 ч. Форма контроля: зачет в 6 семестре. Общая трудоемкость курса - 4 зач. ед.

## 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	12	6	6
Контроль	-	-	-
Практические занятия	-	-	-
Самостоятельная работа	56	30	26
Вид итогового контроля	зачет		Зачет/4

### 4.2. 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	
<b>1</b>	<b>Теоретический раздел</b>	<b>III</b>	<b>16</b>				
	1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	3 курс 5 семестр		2			
	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	3 курс 6 семестр		2			
	1.6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	3 курс 6 семестр		2			
	<b>ИТОГО</b>		<b>12</b>	<b>12</b>			

### 4.3. Содержание разделов дисциплины:

#### Теоретический раздел (12 часов)

№ п/п	Название темы	Кол-во часов	Форма контроля
1.	<i>1.1 Физическая культура в общекультурной и 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	
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 опре-	2	выборочное тестирование
	деляющие. 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.		
4.	<i>1.4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.</i>	2	

	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.		
5.	<p><i>1.5. Общая физическая и спортивная подготовка в образовательном процессе</i></p> <p>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 -</p> <p>нальной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. ППФП как составляющая специальной подготовки. Формы занятия физическими упражнениями.</p>	2	опрос-тест
6.	<p><i>1.6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</i></p> <p>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.</p>	2	опрос-тест
	<b>ИТОГО</b>	12	

### Самостоятельная работа обучающегося

Раздел дисциплины	№ п/п	Тема и вид самостоятельной работы обучающегося	Трудоемкость (в часах)
<b>Наименование раздела – Теоретический</b>			
Раздел 1	1.	Изучение эффективных методик о способах овладения жизненно важными умениями и навыками(бег, ходьба, прыжки, игры).	<b>6</b>
	2.	Изучение простейших методик самооценки работоспособности, утомления. Умение применять средства физической культуры для их коррекции.	<b>3</b>
	3.	Изучение методов самоконтроля за состоянием здоровья и физическим развитием, за функциональным состоянием организма.	<b>2</b>
	4.	Умение составлять и проводить простейшее занятие с использованием физических упражнений гигиенической и тренировочной направленности.	<b>3</b>
	5.	Изучение методики индивидуального подхода и применение средств для развития отдельных двигательных качеств.	<b>6</b>
	6	Составление и обоснование индивидуального выбора комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).	<b>6</b>
	7	Использование вспомогательных средств физической культуры в профилактике заболеваний.	<b>6</b>
	8	Средства и методы мышечной релаксации в спорте	<b>2</b>
<b>Итого по разделу часов</b>			<b>18</b>
<b>Наименование раздела – Легкая атлетика</b>			
Раздел 2	1.	Изучение истории возникновения и развития легкой атлетики в мире и ПМР.	<b>3</b>
	2.	Изучение правил соревнований по легкой атлетике, их изменения.	<b>3</b>
	3.	Изучение подготовки, организации и проведения соревнований по легкой атлетике для разных возрастов.	<b>3</b>
<b>Итого по разделу часов</b>			<b>9</b>
Раздел 3	<b>Наименование раздела - Волейбол</b>		
	1.	Изучение истории возникновения и развития игры в волейбол в мире и ПМР.	<b>6</b>
	2.	Изучение основных правил игры, их изменения. Судейство, жестикация судей.	<b>3</b>
	3.	Изучение подготовки, организации и проведения соревнований по волейболу для разных возрастов. Системы розыгрышей	<b>3</b>
<b>Итого по разделу часов</b>			<b>9</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>56</b>

## 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 экз-земп-ляров	Электронная версия	Место Размещения электронной версии
<i>Основная литература</i>						
1.	Волейбол на уроке физической культуры	Рачук О.И, М.В. Алексеева	2008 г.	5	1	Сайт каф-ры
2.	Экзамен по физической культуре	Алексеева М.В., Лукашова Л.И.	2008 г.	-	1	Сайт каф-ры
3.	Легкая атлетика	Губа В., Никитушкин В., Галлеев В.,	2006 г.	1	1	Сайт каф-ры
4.	Правила и методика судейства в футзале	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. Дашиноорбаев	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	<b>Стадион:</b> - беговые дорожки; - сектор для прыжков в длину с разбега; - гимнастический городок.	<b>Аренда</b>
2	Физическая культура	<b>Стадион:</b> - открытые площадки для спортивных игр (баскетбол, волейбол, мини-футбол).	<b>Аренда</b>
3	Физическая культура	<b>Инвентарь:</b> - футбольные мячи; баскетбольные мячи; волейбольные мячи; волейбольная сетка; секундомер, свисток; кариматы; обручи; скакалки.	<b>Собственность</b>

## 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 6.05.03.02 «География»

Преподаватель на практических занятиях по дисциплине «Физическая культура» формирует общекультурные компетенции (ОК-8)

Рабочая программа составлена с учетом Федерального Государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению: 6.44.03.01 «Педагогическое образование», профиль подготовки: «География» утвержденного приказом Министерства образования и науки № 1426 от 04.12.2015 г.

Составитель  Чебан Т.Н., ст. преподаватель.

И.О.Зав. кафедрой

Спортивных игр, доцент  Алексеева М.В..

Согласовано:

Декан факультета ЕГФ, доцент  С..И.Филипенко