

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

Рыбницкий филиал

Кафедра автоматизации технологических процессов и производств



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

на 2023/2024 учебный год

по дисциплине «Физическая культура»

Направления подготовки:

2.13.03.02 «Электроэнергетика и электротехника».

Профили подготовки:

«Электроэнергообеспечение предприятия и электротехника»

Квалификация

Бакалавр

Форма обучения:

заочная

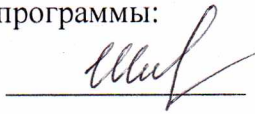
Год набора:

2021

Рыбница, 2023

Рабочая программа дисциплины «*Физическая культура*» разработана в соответствии с требованиями Государственного образовательного стандарта ВО по направлению подготовки: 2.13.03.02 «Электроэнергетика и электротехника», утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ № 144 от 28.02.2018 г.

Составитель рабочей программы:

Ст. преподаватель  Шумилова И.Ф.

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры АТПП

Протокол от 19 09 2023 года № 1

Зав. кафедры АТПП

« 19 » 09 2023 г.



Федоров В.Е.

1. Цели и задачи освоения дисциплины:

Целью освоения дисциплины «Физическая культура» является универсальной компетенции:

- способность управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни;
- способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

- повышение 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 в 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 ОПОП

Дисциплина Б1.О.30 «Физическая культура» относится к дисциплинам вариативной части блока 1 образовательной программы академического бакалавриата по направлению 2.13.03.02 «Электроэнергетика и электротехника», профиль «Электроэнергообеспечение предприятия и электротехника»; читается в 3 семестре.

3. Требования к результатам освоения дисциплины:

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций

3.1. Универсальные компетенции

Категория (группа) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни
	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

4. Структура и содержание дисциплины

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

Трудоемкость дисциплины (з.е./ часов): 2 / 72

Семестр	Количество часов						Форма итогового контроля (Зачет, экзамен курсовой проект (работа)
	Трудоемко сть, з.е./часы	В том числе					
		Аудиторных				Самост. работы	
		Всего	Лекций	Лаб. раб.	Практич. и семина. зан		
VI	2/72	2	-	-	10	58	Зачет (4)
Итого:	2/72	10	-	-	10	58	4

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

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов					
		Всего	Аудиторная работа			Внеауд. работа (СР)	Итоговый контр.
			Л	ПЗ	ЛР		
1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	10		2		8	
2.	Социально-биологические основы физической культуры.	10		2		8	
3.	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	10		2		8	
4.	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.	8		2		6	
5.	Основы методики физической культуры.	6		2		4	
6.	Основы теории и методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	6				6	
7.	Основы теории и методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	6				6	
8.	Современное олимпийское движение.	6				6	
9.	Физическая культура в профессиональной деятельности выпускника вуза.	6				6	
Итого:		68		10		58	4 зачет

4.3. Тематический план по видам учебной деятельности

Лекции

№ п/п	№ Разд. дисц.	Объем часов	Тема практического занятия	Учебно- нагляд ные пособия
Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов				Стенды, плакаты, спорт. инвен тарь, метод. пособия
1	1	2	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.	
Итого: 2 ч.				
Социально-биологические основы физической культуры				
2	2	2	Организма человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.	
Итого: 2 ч.				
Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья				
3	3	2	Здоровье человека как ценность.	
Итого: 2ч.				
Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности				

4	4	2	Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.	
Итого: 2 ч.				
			Основы методики физической культуры.	
5	5	2	Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания.	
Итого: 2 ч.				
Итого		10 ч		

Лабораторные занятия по данной дисциплине не предусматриваются.

Самостоятельная работа студента

Самостоятельная работа студента				Учеб-нагляд. пособия
№ п/п	№ Раз. дисц.	Об. ч.	Тема самостоятельных занятий	
Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов				
1	1	2	Современное состояние физической культуры и спорта.	Стенды, плакат спорт. инвентарь, метод. пособия
2	1	2	Физическая культура личности.	
3	1	2	Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры.	
4	1	2	Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности.	
Итого: 8 ч.				
Социально-биологические основы физической культуры				
5	2	2	Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.	
6	2	2	Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности.	
7	2	2	Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.	
8	2	2	Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.	
Итого: 8 ч.				
Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья				
9	3	2	Здоровье человека как ценность. Факторы, его определяющие.	
10	3	2	Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни.	
11	3	2	Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.	
12	3	2	Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.	
Итого: 8 ч.				
Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности				
13	4	2	Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие.	
14	4	2	Основные причины изменения состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления.	
15	4	2	Особенности использованию средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.	
Итого: 6 ч.				
Основы методики физической культуры.				
1	5	2	Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств.	Стенды, плакат спорт. инвентарь, метод. пособия
2	5	2	Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Формы занятий физическими упражнениями.	
Итого: 4 ч.				
Основы теории и методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.				
3	6	2	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий.	

4	6	2	Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста.
5	6	2	Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями.
Итого: 6 ч.			
Экономика и управление физической культурой и спортом.			
6	7	2	Перечень отраслей, отдельных производств и видов деятельности в экономике. Производственная и непроизводственная сфера экономики.
7	7	2	Общероссийский классификатор отраслей народного хозяйства (ОКОНХ). Физическая культура с экономической точки зрения. Общая характеристика отрасли «Физическая культура».
8	7	2	Предмет экономики физической культуры. Финансирование физической культуры и спорта (виды финансирования).
Итого: 6 ч.			
Современное олимпийское движение.			
9	8	2	Попытки возрождения олимпийских игр. Пьер де Кубертен и его роль в возрождении олимпийских игр. Системы физического воспитания. Идеи Пьера де Кубертена по возрождению олимпийских игр. Французская Лига физического воспитания.
10	8	2	Олимпийский конгресс 1894 г. и его историческое значение. Подготовка I Олимпийских игр. Роль I Олимпийских игр. периодизация Олимпийских игр.
11	8	2	Международный олимпийский комитет (МОК). Устав МОК. Концепция олимпизма. Хартия МОК. Структура МОК. Сущность и содержание современного олимпийского спорта. Влияние деловых и политических кругов на развитие олимпийского спорта.
Итого: 6 ч.			
Физическая культура в профессиональной деятельности выпускника вуза.			
12	9	2	Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов.
13	9	2	Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.
14	9	2	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.
Итого: 6 ч.			
ВСЕГО	58		

5. Примерная тематика курсовых проектов (работ) – не предусмотрены

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

6.1. Обеспеченность обучающихся учебниками, учебными пособиями

Основная литература:

1. Лихачев В.А., Прохоров В.В., Целищев Ю.А. Развитие специальной и общей выносливости. – Челябинск: ЧГАУ, 1999 г. – 130 с.
2. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М., 2003.

Дополнительная литература:

1. Анищенко В.С. Физическая культура: Методико-практические занятия студентов: Учеб. пособие. – М.: Изд-во РУДН, 2002. – 165 с.
2. Барчуков И.С. Физическая культура. Учеб. пособие для студентов высших учебных заведений. М., 2003.
3. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента. М.: Альфа-М, ИНФРА-М, 2006.
4. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория практика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений/ И.С. Барчуков, А.А. Нестеров; под общ. ред. Н.Н. Маликова. - 2-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 528 с.

5. Васильева О.С., Филатов Ф.Р. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки. М., 2001.
6. Васильков А.А. Теория и методика спорта: учебник / А.А.Васильков. – Ростов н./Д: Феникс, 2008. – 379 с. – (Высшее образование).
7. Визитей Н.Н, Курс лекций по социологии спорта: учеб. пособие. – М: Физическая культура, 2006. – 328 с.
8. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. – М.: Издательство: Гардарики, 2007. – 224 с.
9. Виноградов Г.П. Атлетизм: Теория и методика тренировки [Текст]: Учебник для высших учебных заведений / Г.П.Виноградов. – М.: Советский спорт, 2009. – 328 с.: ил.
10. Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта.учеб. пособие. М., 2000.
11. Глейberman А.Н. Упражнения с предметами (гимнастическая палка) – М.: Физкультура и спорт, 2006 – 256 с., ил. (Спорт в рисунках).
12. Глейberman А.Н. Упражнения со скакалкой. – М.: Физкультура и Спорт, 2007 – 234 с., ил. (Спорт в рисунках).
13. Губа В.П., Родин А.В. Волейбол в университете: Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе [Текст]: учеб. пособие / Д.В. Губа, А.В. Родин М.: Советский спорт, 2009. – 164 с.
14. Глейberman А.Н. Упражнения с предметами (гимнастическая скамейка, стенка) – М.: Физкультура и спорт, 2005 – 224 с., ил. (Спорт в рисунках).
15. Евсеев С.П. Тренажеры в гимнастике / С.П. Евсеев. – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 254 с.
16. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры. Учебник. М., 2000.
17. Жилкин А.И. Легкая атлетика: учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений / А.И. Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В. Сидорчук. – 6-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 464 с.
18. Жолдак В.И., Камалетдинов В.Г. Очерки социологии физической культуры и спорта. – Челябинск: Урал ГАФК, 2005.
19. Ильинич В.И. Физическая культура студента. Учебник. М., 2003.
20. Козина Г.Ю. Здоровье в ценностном мире студентов./ Социс. – 2007. – № 9. – С. 147-149.
21. Лечебная физкультура и врачебный контроль. Учебник./Под ред. В.А. Епифанова, Г.Л. Апанасенко. М., Медицина, 1990.
22. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: ФиС, 1991.
23. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Ростов-на-Дону, Феникс, 2002.
24. Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения: Учеб. Пособие для студ. высш. пед. учеб. раведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 336 с.
25. Реабилитация здоровья студентов средствами физической культуры: Учебное пособие/ Волков В.Ю., Волкова Л.М., СПб. Гос. техн. ун-т. Санкт-Петербург, 1998. – 97 с.
27. Родин А.В., Губа Д.В.Баскетбол в университете: Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе [Текст]: учебн. пособие / А.В. Родин, Д.В. Губа. М.: Советский спорт, 2009. – 168 с.
28. Сайганова Е.Г. Физическая культура: учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов. – М.: Изд-во РАГС, 2010. – 270 с.
29. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин и др.; Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 400 с.
30. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм [Текст]: учебник / Ю.Н. Федотов, И.Е.Востоков; под ред. В.А. Таймазова, Ю.Н.Федотова. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2008. – 464 с.: ил.
31. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей редакцией В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2009.

32. Шилин Ю.Н., Каневская А.В. Теория и методика тренировки в дартс: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры. – М.: Спорт Академ Пресс, 2003 – 120 с.
33. Шипилина И.А., Самохин И.В. Фитнес-спорт. / Серия «Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте» - Ростов н./Д: «Феникс», 2004. – 224 с.
34. Янсон Ю.А. Физическая культура в школе. Ростов – на – Дону, «Феникс», 2004.

6.2. Стенды по видам спорта:

1. Техника, тактика, судейство игр в баскетболе.
2. Техника, тактика, судейство игр в волейболе.
3. Техника по плаванию.

6.3. Программное обеспечение и Интернет-ресурсы

1. Федеральный портал «Российское образование»: Web: <http://www.edu.ru>.
2. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>
3. Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: www.olympic.ru.
4. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: Web: <http://minstm.gov.ru>.

6.4. Методические указания и материалы по видам занятий

1. Организация работы по физическому воспитанию со студентами, отнесенными к специальной медицинской группе. /Сост. Н. А. Мораренко, В. Н. Борисюк - Рыбница, 2010. – 82с.
2. Оздоровительная аэробика. Учебно-методическое пособие /Сост. И.Ф. Шумилова, В.И. Мосежний. – Рыбница, 2013. – 50с.

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля):

В зависимости от возможностей, которыми располагает образовательное учреждение, для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» могут быть использованы:

- тренажерный зал;
- плавательный бассейн;
- специализированные спортивные залы (зал спортивных игр, гимнастики, хореографии, единоборств и др.);
- открытые спортивные площадки: баскетбольная; бадминтонная; волейбольная, теннисная;
- открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, секторами для прыжков и метаний.

Все помещения, объекты физической культуры и спорта и места для занятий физической подготовкой, на которых реализуется учебная дисциплина «Физическая культура», должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта.

8. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины:

На основании данных о состоянии здоровья студенты распределяются для занятий физической культурой на медицинские группы: основную, специальную. Студенты, отнесенные к основной и подготовительной медицинским группам, занимаются «Физической культурой», вместе. Для юношей и девушек, отнесенных к подготовительной группе, исключается выполнение учебных нормативов в противопоказанных им видах физических упражнений. Для студентов отнесенных к специальной медицинской группе, занятия проводят по специальным учебным программам.

Структура примерной программы предполагает освоения в первый год обучения раздела «Физическая культура» и формирование жизненно важных умений и навыков, который обязателен для изучения и в котором предусматривается изучение тем:

- Физическое состояние человека и контроль за его уровнем;

- Основы физической подготовки;
- Эффективные и экономичные способы овладения жизненно важными умениями и навыками.
- Способы формирования профессионально значимых физических качеств, двигательных умений и навыков.

Необходимый теоретический материал излагается на каждом занятии в форме бесед и рекомендаций.

Наилучшему освоению дисциплины будет способствовать применение различных методик обучения и форм текущего контроля (тесты, нормативы, оценка уровня подготовленности студентов в ходе выполнения упражнений различного уровня сложности), а также итогового контроля (зачет). Особую значимость в процессе ведения занятий имеет применение индивидуального подхода к студентам, относящимся к специальной медицинской группе. Для оценки уровня знаний студентов этой группы предлагается: подготовка и написание рефератов, освоение теоретического материала о методике ведения спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики, плавания. Со студентами, обучающимися в специальной медицинской группе, проводятся практические индивидуальные занятия с учетом их физического состояния.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Государственного образовательного стандарта ВО по направлению подготовки 2.13.03.02 «Электроэнергетика и электротехника» и учебного плана по профилю подготовки: «Электроэнергообеспечение предприятия и электротехника».

9. Технологическая карта дисциплины

Курс III

группы: *РФ2/ВР62ЭЭ1*

семестр VI

Преподаватель, лектор – Шумилова И.Ф.

Преподаватель, ведущий практические занятия – Шумилова И.Ф.

Корпоративный учебно-производственный центр

Наименование дисциплины/курса	Уровень образования (бакалавриат, специалитет, магистратура)	Статус дисциплины в учебном плане (О)	Количество ЗЕ	
Физическая культура	бакалавриат	О	2	
СМЕЖНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО УЧЕБНОМУ ПЛАНУ:				
Элективные курсы по физической культуре				
БАЗОВЫЙ МОДУЛЬ (проверка знаний и умений по дисциплине)				
Тема, задание или мероприятие текущего контроля	Виды текущей аттестации	Аудиторная или внеаудиторная	Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов
ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ				
Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.		аудиторная	6	10
Социально-биологические основы физической культуры.		аудиторная	5	5
Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.		аудиторная	6	5
Психофизиологические основы учебного труда и		аудиторная	6	10

интеллектуальной деятельности.				
Основы методики физической культуры.		аудиторная	6	10
Основы теории и методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.		аудиторная	6	10
Основы теории и методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.		аудиторная	5	10
Современное олимпийское движение.		аудиторная	5	10
Физическая культура в профессиональной деятельности выпускника вуза.			5	10
ПРОМЕЖУТОЧНЫЙ КОНТРОЛЬ				
Зачет	3	аудиторная	10	10
Итого			60	90
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МОДУЛЬ				
Тема, задание или мероприятие дополнительного контроля	Виды текущей аттестации	Аудиторная или внеаудиторная	Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов
Устное собеседование с преподавателем по темам пропущенных практических занятий	УС	внеаудиторная	10	
Выполнение внеаудиторных контрольных и письменных работ	КПР	аудиторная	10	
Бонусные баллы: - за посещаемость			5	10
Итого максимум			65	100
Штрафные баллы: - за несвоевременное выполнение элемента контроля; - непосещаемость занятий по неуважительной причине			2 2	