

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Приднестровский государственный университет
им. Т.Г. Шевченко»
Рыбницкий филиал
Кафедра общенаучных дисциплин

УТВЕРЖДАЮ

Директор Рыбницкого филиала

ПГУ им. Т.Г. Шевченко, профессор

Павлинов И. А.

“ 15 ” 10 2020г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

на 2020/ 2021 учебный год

Учебной ДИСЦИПЛИНЫ

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Направление подготовки

15.03.04 «Автоматизация технологических процессов и производств»

51.03.03 «Социально-культурная деятельность»

09.03.04 «Программная инженерия»

38.03.05 «Бизнес-информатика»

38.03.02 «Менеджмент»

Профили подготовки:

«Автоматизация технологических процессов и производств», «Менеджмент социально-культурной деятельности», «Разработка программно-информационных систем», «Архитектура предприятий», «Финансовый менеджмент», «Менеджмент организации».

квалификация (степень) выпускника

Бакалавр

Форма обучения:

заочная

Рыбница 2020

Рабочая программа дисциплины «**Физическая культура**» составители И.Ф. Шумилова, /
– Рыбница: ГОУ «ПГУ имени Т.Г. Шевченко», 2020 – 12с.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПРЕДНАЗНАЧЕНА ДЛЯ ПРЕПОДАВАНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» СТУДЕНТАМ ЗАОЧНОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ ПО
НАПРАВЛЕНИЮ ПОДГОТОВКИ:**

**2.15.03.04 «АВТОМАТИЗАЦИЯ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ ПРОЦЕССОВ И ПРОИЗВОДСТВ» И
ПРОФИЛЮ ПОДГОТОВКИ «АВТОМАТИЗАЦИЯ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ ПРОЦЕССОВ И
ПРОИЗВОДСТВ»;**

**8.51.03.03 «СОЦИАЛЬНО-КУЛЬТУРНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ» И ПРОФИЛЮ ПОДГОТОВКИ
«МЕНЕДЖМЕНТ СОЦИАЛЬНО-КУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»;**

**2.09.03.04 «ПРОГРАММНАЯ ИНЖЕНЕРИЯ» И ПРОФИЛЮ ПОДГОТОВКИ
«РАЗРАБОТКА ПРОГРАММНО-ИНФОРМАЦИОННЫХ СИСТЕМ»;**

**5.38.03.02 «БИЗНЕС-ИНФОРМАТИКА» И ПРОФИЛЮ ПОДГОТОВКИ – «АРХИТЕКТУРА
ПРЕДПРИЯТИЯ»;**

**5.38.03.02 «МЕНЕДЖМЕНТ» И ПРОФИЛЮ ПОДГОТОВКИ – «ФИНАНСОВЫЙ
МЕНЕДЖМЕНТ», «МЕНЕДЖМЕНТ ОРГАНИЗАЦИИ».**

Рабочая программа составлена с учетом Федерального Государственного
образовательного стандарта высшего образования по направлениям подготовки:

- 2.15.03.04 «Автоматизация технологических процессов и производств»,
утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 12.03.2015 г., №200;

- 8.51.03.03 «Социально-культурная деятельность» утвержденного приказом
Министерства образования и науки РФ от 11.08.2016 г. №995;

- 2.09.03.04 «Программная инженерия», утвержденного приказом Министерства
образования и науки РФ от 12.03.2015г., № 229;

- 5.38.03.05 «Бизнес-информатика», утвержденного приказом Министерства
образования и науки РФ от 11.08.20016 г., № 1002.

- 5.38.03.02 «Менеджмент», утвержденного приказом Министерства образования и
науки РФ от 12.01.20016 г., № 7.

Составитель



/ШУМИЛОВА И.Ф., СТ. ПРЕПОДАВАТЕЛЬ/

1. Цели и задачи освоения дисциплины.

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 ООП.

Физическая культура относится к части блока:

Б.1.В.30 - направления подготовки: «Автоматизация технологических процессов и производств» и профилю подготовки «Автоматизация технологических процессов и производств»; Б.1.В.10 - направлению подготовки: «Социально-культурной деятельности» и профилю подготовки «Менеджмент социально-культурной деятельности»; Б.1.В.14 - направлению подготовки: «Программная инженерия» и профилю подготовки «Разработка программно-информационных систем»; Б.1.В.38 - направлению подготовки: «Бизнес-информатика» и профилю подготовки «Архитектура предприятий»; Б.1.В.12 - направлению подготовки: «Менеджмент» и профилю подготовки «Финансовый менеджмент»; Б.1.В.15 - направлению подготовки: «Менеджмент» и профилю подготовки «Менеджмент организации».

3. Требования к результатам освоения дисциплины.

Изучение дисциплин направлено на формирование следующих компетенций: для направления подготовки «Менеджмент» и профилю подготовки «Финансовый менеджмент», «Менеджмент организации».

Код компетенции	Формулировка компетенции
ОК-7	- способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Направления подготовки: «Автоматизация технологических процессов и производств» и профилю подготовки «Автоматизация технологических процессов и производств».

Код компетенции	Формулировка компетенции
ОК-5	- способностью к самоорганизации и самообразованию.
ОК-7	- способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций для направления подготовки: «Программная инженерия» и профилю подготовки «Разработка программно-информационных систем»; направлению подготовки: «Бизнес-информатика» и «Архитектура предприятий»; - направлению подготовки: «Социально-культурной деятельности» и профилю подготовки «Менеджмент социально-культурной деятельности».

Код компетенции	Формулировка компетенции
ОК-8	- способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

3.1. Знать:

- значение физической культуры в формировании общей культуры личности приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий;

- научные основы биологии, физиологии, теории и методики педагогики и практики физической культуры и здорового образа жизни;

- содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

3.2. Уметь:

- учитывать индивидуальные особенности физического, гендерного возрастного и психического развития занимающихся и применять их во время регулярных занятий физическими упражнениями;

- проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;

- составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью.

3.3. Владеть:

- комплексом упражнений, направленных на укрепление здоровья, обучение двигательным действиям и развитие физических качеств;

- способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений;

- приемами страховки и способами оказания первой помощи во время занятий физическими упражнениями.

4. Структура и содержание дисциплины

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

Для направления подготовки «Менеджмент» и профилю подготовки «Финансовый менеджмент», направления подготовки «Менеджмент» и профилю подготовки «Менеджмент организации»; направления подготовки: «Бизнес-информатика» и профилю подготовки «Архитектура предприятий».

Семестр	Количество часов						Форма итогового контроля	
	Трудоем кость, з.е./часы	В том числе						
		Аудиторных				Самост. работы		
		Всего	Лекций	Лаб. раб.	Практич. Зан.			
6	2/72	72	10			58	контр. работа	4 ч зачет
Итого:	2/72	72	10			58	контр. работа	4 ч зачет

Для направления подготовки: «Автоматизация технологических процессов и производств» и профиля подготовки «Автоматизация технологических процессов и производств».

Семестр	Трудоем кость, з.е./часы	Количество часов					Форма итогового контроля
		В том числе					
		Аудиторных				Самост. работы	
		Всего	Лекций	Лаб. раб.	Практич. Зан.		
6	2/72	72	10			58	4 ч зачет с оценкой
Итого:	2/72	72	10			58	4 ч зачет с оценкой

Для направления подготовки: «Программная инженерия» и профилю подготовки «Разработка программно-информационных систем»; направления подготовки: «Социально-культурной деятельности» и профилю подготовки «Менеджмент социально-культурной деятельности».

Семестр	Трудоем- кость, з.е./часы	Количество часов					Форма итогового контроля
		В том числе					
		Аудиторных				Самост. работы	
		Всего	Лекций	Лаб. раб.	Практич. Зан.		
6	2/72	72	10			58	4 ч зачет
Итого:	2/72	172	10			58	4 ч зачет

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

Для направления подготовки «Менеджмент» и профилю подготовки «Финансовый менеджмент», направления подготовки «Менеджмент» и профилю подготовки «Менеджмент организации»; направления подготовки: «Бизнес-информатика» и профилю подготовки «Архитектура предприятий»; направления подготовки: «Автоматизация технологических процессов и производств» и профилю подготовки «Автоматизация технологических процессов и производств»; направления подготовки: «Программная инженерия» и профилю подготовки «Разработка программно-информационных систем»; направления подготовки: «Социально-культурной деятельности» и профилю подготовки «Менеджмент социально-культурной деятельности».

№ 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.	8	1			7	
2.	Социально-биологические основы физической культуры.	8	1			7	
3.	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	9	2			7	
4.	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.	8	1			7	
5.	Основы методики физической культуры.	7	1			6	
6.	Основы теории и методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	7	1			6	
7.	Экономика и управление физической культурой и спортом.	7	1			6	
8.	Современное олимпийское движение.	7	1			6	
9.	Физическая культура в профессиональной деятельности выпускника вуза.	7	1			6	
Итого: 6 семестр		68	10			58	4 зачет

4.3. Тематический план по видам учебной деятельности.

Для направления подготовки «Менеджмент» и профилю подготовки «Финансовый менеджмент», направления подготовки «Менеджмент» и профилю подготовки «Менеджмент организации»; направления подготовки: «Бизнес-информатика» и профилю подготовки «Архитектура предприятий»; направления подготовки: «Автоматизация технологических процессов и производств» и профилю подготовки «Автоматизация технологических процессов и производств»; направления подготовки: «Программная инженерия» и профилю подготовки «Разработка программно-информационных систем»; направления подготовки: «Социально-культурной деятельности» и профилю подготовки «Менеджмент социально-культурной деятельности».

№ п/п	№ Разд. дисц.	Объем часов	Тема практического занятия	Учебно- нагляд ные пособия
VI семестр				
Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов				Стенды, плакаты, спорт. инвен тарь, метод. пособия
1	1	1	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.	
Итого: 1 ч.				
Социально-биологические основы физической культуры				
2	2	1	Организма человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.	
Итого: 1ч.				
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	1	Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.	
Итого: 1 ч.				
Основы методики физической культуры.				
5	5	1	Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания.	
Итого: 1 ч.				
Основы теории и методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.				
6	6	1	Основные методики самостоятельных занятий по физической культуре.	
Итого: 1 ч.				
Экономика и управление физической культурой и спортом.				
7	7	1		
Итого: 1 ч.				
Современное олимпийское движение.				
8	8	1	Олимпийские направления.	
Итого: 1 ч.				
Физическая культура в профессиональной деятельности выпускника вуза.				
9	9	1	Профессиональные направления и деятельность выпускников вуза.	
Итого: 1 ч.				
Итого сем.	VI	10 ч.		

Для направления подготовки «Менеджмент» и профилю подготовки «Финансовый менеджмент», направления подготовки «Менеджмент» и профилю подготовки «Менеджмент организации»; направления подготовки: «Бизнес-информатика» и профилю подготовки «Архитектура предприятий»; направления подготовки: «Автоматизация технологических процессов и производств» и профилю подготовки «Автоматизация технологических процессов и производств»; направления подготовки: «Программная инженерия» и профилю подготовки «Разработка программно-информационных систем»; направления подготовки: «Социально-культурной деятельности» и профилю подготовки «Менеджмент социально-культурной деятельности».

№ п/п			№ Раз. дисц.	Об. ч.	Тема самостоятельных занятий	Учеб-нагляд. пособия
VI семестр						
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	1	Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности.			
Итого: 7ч.						
Социально-биологические основы физической культуры						
5	2	2	Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.			Стенды, плакат спорт. инвентарь, метод. пособия
6	2	2	Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности.			
7	2	1	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 7 ч.						
Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья						
9	3	2	Здоровье человека как ценность. Факторы, его определяющие.			Стенды, плакат спорт. инвентарь, метод. пособия
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	1	Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.			
Итого: 7 ч.						
Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности						
13	4	2	Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие.			Стенды, плакат спорт. инвентарь, метод. пособия
14	4	2	Основные причины изменения состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления.			
15	4	3	Особенности использованию средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.			
Итого: 7 ч.						
Основы методики физической культуры.						
1	5	3	Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств.			Стенды, плакат спорт. инвентарь, метод. пособия
2	5	3	Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Формы занятий физическими упражнениями.			
Итого: 6 ч.						
Основы теории и методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.						
3	6	2	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий.			Стенды, плакат спорт. инвентарь, метод. пособия
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.			
Итого VI сем.		58	

5. Примерная тематика курсовых проектов (работ): не предусмотрено.

6. Образовательные технологии

Семестр	Вид занятия (Л, ПР, ЛР)	Используемые интерактивные образовательные технологии	Количество часов
5	ЗОЖ	Просмотр видеоматериалов	2
6	История Олимпийских игр.	Просмотр видеоматериалов	2
Итого:			4

7. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов. Студенты учебного отделения направления подготовки «Менеджмент» и профилю подготовки «Финансовый менеджмент», направления подготовки «Менеджмент» и профилю подготовки «Менеджмент организации»; направления подготовки: «Бизнес-информатика» и профилю подготовки «Архитектура предприятий»; направления подготовки: «Автоматизация технологических процессов и производств» и профилю подготовки «Автоматизация технологических процессов и производств»; направления подготовки: «Программная инженерия» и профилю подготовки «Разработка программно-информационных систем»; направления подготовки: «Социально-культурной деятельности» и профилю подготовки «Менеджмент социально-культурной деятельности», выполнившие рабочую учебную программу, в 6 семестре получают итоговый зачет по дисциплине «Физическая культура». Условием допуска к зачету является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и

двигательной подготовленности. Критерием успешности освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, регулярности посещения обязательных учебных занятий.

7. 1. Тематика рефератов для текущего контроля успеваемости студентов по дисциплине «Физическая культура».

1. Диагноз и краткая характеристика заболеваний студента.
2. Массовый спорт – здоровье Республики.
3. Режим дня, в обеспечении работоспособности.
4. Легкая атлетика – королева спорта.
5. Питание и контроль за массой тела при различной двигательной активности.
6. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
7. Основные положения методики закаливания.
8. Составление индивидуальной программы самовоспитания с использованием средств физической культуры.
9. Влияние подвижных игр на организм студента.
10. Методы самоконтроля на занятиях физической культурой.
11. Олимпийское движение, становление и развитие.
12. Спорт высших достижений в Приднестровье.
13. Лечебная физическая культура при заболевании (по диагнозу).
14. Подвижные игры.
15. Позвоночник – стержень здоровья.
16. Влияние физических упражнений на организм человека.
17. Волейбол, правила игры.
18. Баскетбол, правила игры.
19. Дозировка при занятии физической культурой и способы восстановления.
20. Нетрадиционные виды гимнастики.

7.2. Перечень вопросов к итоговой аттестации (зачету) студентов по дисциплине «Физическая культура».

1. Понятие «Физическая культура».
2. Физическая культура и спорт как средство сохранения и укрепления здоровья людей и их физического совершенствования.
3. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям.
4. Физическая культура в условиях рыночной экономики.
5. Организм человека как единая саморегулирующая и само развивающаяся биологическая система.
6. Утомление при физической и умственной работе. Сущность восстановления.
7. Рефлекторная природа двигательной деятельности.
8. Двигательный навык и этапы его развития.
9. Понятие «специфическая и неспецифическая устойчивость организма».
10. Изменения в сердце и сердечно-сосудистой системе под влиянием тренировки.
11. Изменение состава крови под влиянием тренировки.
12. Особенности физиологических функций у тренированного и нетренированного человека при одинаковой нагрузке.
13. Что такое «резервные возможности человека»? Показатели ЧСС и АД, что на них влияет?
14. Причины развития атеросклероза.
15. Правила рационального дыхания. Основной обмен.
16. Состав пищи: белки, жиры, углеводы. Рациональное питание.
17. Основные принципы спортивной тренировки.
18. Аэробная и анаэробная тренировка
19. Значение активного отдыха. Суперкомпенсация в фазе отдыха.
20. Влияние образа жизни на здоровье.
21. Понятие «работоспособность».
22. Средства физической культуры для повышения учебного труда.

23. Значение самоконтроля в процессе физической работы (занятий физической культурой, спортом).
24. Назовите объективные и субъективные показатели самоконтроля и медицинского контроля.
25. Что такое «мертвая точка» и «второе дыхание»? Что такое «гравитационный шок»?
26. Сущность «утомление и усталость». Сущность переутомления и перенапряжения.
27. Особенности умственного труда.

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

8.1. Основная литература:

1. 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.
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. Васильева О.С., Филатов Ф.Р. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки. М., 2001.
5. Васильков А.А. Теория и методика спорта: учебник / А.А.Васильков. - Ростов н/Д: Феникс, 2008. - 379 с. - (Высшее образование).
6. Визитей Н.Н. Курс лекций по социологии спорта: учеб. пособие. - М: Физическая культура, 2006. - 328 с.
7. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. - М.: Издательство: Гардарики, 2007. - 224 с.
8. Виноградов Г.П. Атлетизм: Теория и методика тренировки [Текст]: Учебник для высших учебных заведений / Г.П.Виноградов. - М.: Советский спорт, 2009. - 328 с.: ил.
9. Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта.учеб. пособие. М., 2000.
10. Глейberman А.Н. Упражнения с предметами (гимнастическая палка) - М.: Физкультура и спорт, 2006 - 256 с., ил. (Спорт в рисунках).
11. Глейberman А.Н. Упражнения со скакалкой. - М.: Физкультура и Спорт, 2007 - 234 с., ил. (Спорт в рисунках).
12. 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.
13. Глейberman А.Н. Упражнения с предметами (гимнастическая скамейка, стенка) - М.: Физкультура и спорт, 2005 - 224 с., ил. (Спорт в рисунках).
14. Евсеев С.П. Тренажеры в гимнастике / С.П. Евсеев. - М.: Физкультура и спорт, 2003. - 254 с.
- 15.
15. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры. Учебник. М., 2000.
16. 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.
17. Жолдак В.И., Камалетдинов В.Г. Очерки социологии физической культуры и спорта. - Челябинск: Урал ГАФК, 2005.
18. Ильинич В.И. Физическая культура студента. Учебник. М., 2003.
19. Козина Г.Ю. Здоровье в ценностном мире студентов./ Социс. - 2007. - № 9. - С. 147-149.
20. Лечебная физкультура и врачебный контроль. Учебник./Под ред. В.А. Епифанова, Г.Л. Апанасенко. М., Медицина, 1990.
21. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. - М.: ФиС, 1991.
22. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Ростов-на-Дону, Феникс, 2002.

23. Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения: Учеб. Пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 336 с.
24. Реабилитация здоровья студентов средствами физической культуры: Учебное пособие/ Волков В.Ю., Волкова Л.М., СПб. Гос. техн. ун-т. Санкт-Петербург, 1998. - 97 с.
25. 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.
26. Сайганова Е.Г. Физическая культура: учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов. – М.: Изд-во РАГС, 2010. – 270 с.
27. 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.
28. 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.
29. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей редакцией В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2009.
30. Шилин Ю.Н., Каневская А.В. Теория и методика тренировки в дартс: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры. – М.: СпортАкадемПресс, 2003 – 120 с.
31. Шипилина И.А., Самохин И.В. Фитнес-спорт. / Серия «Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте» - Ростов н./Д: «Феникс», 2004. – 224 с.
32. Янсон Ю.А. Физическая культура в школе. Ростов – на – Дону, «Феникс», 2004.

8.2. Стенды по видам спорта:

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

8.3. 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>.

8.4. 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.

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины:

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.

10. 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.

11. Технологическая карта дисциплины

Кур 3 группа, РФ18ВР62АТП, РФ18ВР62СКД, РФ18ВР62ПИ, РФ18ВР62БИ, РФ18ВР62ФМ, РФ18ВР62М семестр 6.

Преподаватель – лектор Шумилова Инга Фёдоровна.

Преподаватель, ведущий практические занятия Шумилова Инга Фёдоровна.

Кафедра общенаучных дисциплин

Составитель И.Ф. Шумилова И.Ф. Шумилова, ст. преподаватель

Зав. кафедрой «Общенаучных дисциплин» Лозан Т.А. / доцент

Согласовано:

1. Зав. кафедрой «Менеджмент» Трач Д.М. / доцент

2. Зав. кафедрой ИиПИ Тягульская Л.А. / доцент

3. Директор Филиала ПГУ им. Т.Г.Шевченко в г. Рыбнице Павлинов И.А. / профессор

