

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ПРИДНЕСТРОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
им. Т. Г. ШЕВЧЕНКО»

УТВЕРЖДАЮ:
Декан факультета ФК и С
профессор Гуцу В.Ф.
« 19 » 09 2016г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Учебной дисциплины
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

01.03.02. Направление подготовки: «Прикладная математика и информатика»
Профиль подготовки: «Системное программирование и компьютерные технологии»

Квалификация (степень) выпускника: Бакалавр
Форма обучения: очная
Для набора 2016 года

Тирасполь - 2016

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» / Сост. М.В. Алексеева, Хмырова О.А. – Тирасполь: ГОУ ПГУ, 2016. – 18 с.

Рабочая программа предназначена для преподавания дисциплины базовой части цикла Б1 «Физическая культура» и направлены на достижение и поддержание оптимального уровня физической подготовленности, необходимой для здоровой и нормальной жизнедеятельности и интенсивного труда студентов.

Рабочая программа составлена с учетом ФГОС 3+ высшего образования по направлению подготовки: 01.03.02, «Прикладная математика и информатика». Профиль подготовки: «Системное программирование и компьютерные технологии», утвержденного приказом № 228 от 12.03.2015 года; Министерства образования и науки РФ.

Составители:

 М.В. Алексеева, Хмырова О.А.

«28» 09 2016 г.

© Алексеева М.В.
Хмырова О.А.
© ГОУ ПГУ, 2016

1. Цель и задачи освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины «Физическая культура» является: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физических упражнений и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

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

1. сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
2. понимание социальной значимости прикладной физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
3. знание научно – биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
4. формирование мотивационно - ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
5. 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 и спорте;
6. приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
7. приобретение студентами необходимых знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки, подготовка к работе в качестве общественных инструкторов, тренеров и судей;
8. создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений;
9. совершенствования спортивного мастерства студентов – спортсменов.

2. Место дисциплины (модуля) в структуре ООП бакалавриата:

Физическая культура относится к базовой части учебного плана, составляет самостоятельный раздел ООП и формирует у бакалавров набор специальных знаний и компетенций, необходимых для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач.

Для успешного освоения дисциплины «Физическая культура» бакалавр должен изучить основы предшествующих дисциплин: физиология, психология, теория и методика физического воспитания.

Физическая культура является предшествующей и необходима для усвоения последующих дисциплин: история, концепция современного естествознания, основы безопасности жизнедеятельности.

Для изучения дисциплины необходимы знания, умения и навыки, полученные обучающимися в средней общеобразовательной школе.

Дисциплина включает в себя элементы техники и тактики: баскетбола, волейбола, футбола, бадминтона, легкой атлетики и гимнастики.

Учебная работа проводится в форме методико-практических занятий.

Методико-практические занятия направлены на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение личного опыта направленного использования средств физической культуры и спорта в повседневной жизни студента.

3. Требования к результатам освоения дисциплины

В результате освоения «Физической культуры» должны быть сформированы компетенции: ОК-8.

В результате освоения компетенции ОК-8 студент должен: приобрести способности использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

В результате освоения дисциплины студент должен иметь базовые знания:

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;
- место физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке специалиста;
- законодательство ПМР в области физической культуры и спорта;
- методику профессионально-прикладной физической подготовки и самостоятельных занятий различной целевой направленности;
- способы физического совершенствования организма;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.

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;
- творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования и формирования здорового образа и стиля жизни;
- выполнять основные приемы самомассажа и релаксации, защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

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;
- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического совершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Учебная дисциплина «Физическая культура» изучается студентами очной формы обучения и включает следующие дидактические единицы, объединяющие тематику практического (тренировочного) учебного материала по выбору:

Учебный материал каждой дидактической единицы дифференцирован на разделы и подразделы Программы:

- **теоретический раздел**, программный материал по данному разделу можно осваивать как в процессе учебных занятий, так и ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств.
- **практический**, состоящий из двух подразделов:
 - «Физическая культура», методико-практические, обеспечивающие операционное овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности;
 - **контрольный**, определяющий дифференцированный и объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов.

Общая трудоемкость дисциплины включает все виды текущей и промежуточной аттестации и составляет две зачетные единицы, 72 часа за 5 и 6 семестр.

4.1. Распределение учебных часов на освоение основных разделов учебной программы

Таблица 1

Количество часов по разделам программы					Всего часов
Курс обучения	Теоретический	Практический		Контрольный	
	Лекции, семинары	Физическая культура. Методико-практические занятия	Элект курсы по ФК Учебно-тренировочный подраздел		
I	-	-	-	-	-
II	-	-	-	-	-
III	-	60	-	12	72
Всего:	-	60	-	12	72

Примечание: теоретический раздел по основам знаний о физической культуре, в том числе 2 часа – первое организационно-методическое занятие со студентами первого курса можно осваивать в процессе учебных занятий.

4.2. Распределение трудоемкости в з.е./часах занятий по семестрам

Таблица 2

Семестр			Количество часов					Форма итого- вого контроля
	Трудоём- кость, з./е./час ы			В том числе				
				Аудиторных			Самост. работы	
		Кон- троль ный	Лек- ций	Э. К. Лаб.	Прак- ти- ческие	ФК. МПЗ		
V	36	6		-	-	30	-	Аттестация зачет
VI	36	6				30	-	
Итого	72	12	-	-	-	60	-	
Всего	72	12	-	-	-	60	-	

«Физическая культура»

Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины для студентов 3 курса.

Таблица 3

№ раз-дела	Наименование разделов и тем	Всего	Количество часов				Контроль-ный
			Аудиторная работа				
			Л	ФК. МПЗ	Э.К. ЛР	ПР	
1	1. Теоретический	В процессе учебных занятий					
2	2 Учебно-практический раздел:						
	2/1 Физическая культура. Методико-практические занятия	60		60			
3	3. Контрольный	12					12
	ИТОГО:	72		60			12

Методико-практические занятия. Базовая часть.

3курс 5 семестр

Методико-практические занятия, обеспечивающий операционное овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности;

Таблица 4

№ п/п	№ раз-дела дисциплины	Объ-ем часов	Тема методико-практических занятий	Учебно-наглядные пособия
1	2/1	4	Методика проведения учебно-тренировочного занятия.	Объяснение
2	2/1	2	Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально-значимых качеств и свойств личности будущего бакалавра.	Объяснение
3	2/1	4	Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.	Объяснение
4	2/1	4	Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств.	Объяснение

№ п/п	№ раздела дисциплины	Объем часов	Тема методико-практических занятий	Учебно-наглядные пособия
5	2/1	6	Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, разновидности ходьбы, кроссовая подготовка, прикладные упражнения)	Объяснение
6	2/1	2	Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их коррекции.	Объяснение
7	2/1	2	Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.	Объяснение
8	2/1	2	Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).	Объяснение
9	2/1	2	Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.)	Объяснение
10	2/1	2	Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).	Объяснение
ИТОГО 30				

«Физическая культура»
Методико-практические занятия 6 семестр

Таблица 5

№ п/п	№ раздела дисциплины	Объем часов	Тема методико-практических занятий	Учебно-наглядные пособия
1	2/1	2	Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.	Объяснение
2	2/1	2	Средства и методы мышечной релаксации в спорте.	Объяснение
3	2/1	4	Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.	Объяснение
4	2/1	4	Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств	Объяснение
5	2/1	4	Основы методики организации судейства по избранному виду спорта.	Объяснение
6	2/1	4	Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания	Объяснение
7	2/1	2	Методические основы занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью;	Объяснение
8	2/1	4	Методика определения и оценка физической подготовленности и двигательных способностей человека.	Объяснение
9	2/1	2	Методика проведение тестирования студентов.	Объяснение
10	2/1	2	Методические правила занятий силовыми упражнениями	Объяснение
ИТОГО		30		
Всего за 5 и 6 семестры – 60 часов				

Контрольные занятия обеспечивают оперативную, текущую и итоговую дифференцированную информацию о степени освоения теоретических и методических знаний-умений, о состоянии и динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности каждого студента. Оперативный контроль обеспечивает информацию о ходе выполнения студентами конкретного раздела, вида учебной работы. Текущий контроль, позволяет оценить степень освоения раздела, темы, вида учебной работы. Итоговый контроль (зачеты) дает возможность выявить уровень сформированности физической культуры студента и самоопределения в ней через комплексную проверку знаний, методических и практических умений, характеристику общей физической, спортивно-технической подготовленности студента, его психофизической готовности к профессиональной деятельности.

Контрольный раздел

Курс	Наименование темы	Содержание занятий	Таблица 6 Объем часов
3	5 семестр Контрольные занятия	Выполнение тестов по общефизической, специально физической и технической подготовки, физической подготовленности. Ответы на тесты, рефераты, вопросы. Показ комплексов упражнений по изученным методико-практических занятий	6
3	6 семестр Контрольные занятия	Выполнение тестов по общефизической подготовки, специально физической и технической подготовки, физической подготовленности. Ответы на тесты, рефераты, вопросы. Показ комплексов упражнений по изученным методико-практических занятий	6
ИТОГО			12 часов

ВСЕГО базовая часть 72 часа

Самостоятельная работа студента (бакалавра)

Студенты освобожденные и временно освобожденные от методико-практических занятий самостоятельно овладевают программным материалом под руководством преподавателя кафедры.

Самостоятельная работа студента включает следующие виды работ

Таблица 7

Раздел дисциплины	№ п/п	Тема и вид самостоятельной работы студента
1/1, 1/ 2	1	Выполнение тематической письменной работы (реферата)
1/1, 1/ 2	2	Составление комплексов физических упражнений для самостоятельных занятий (утренняя гигиеническая гимнастика, комплексы упражнений для проведения разминки со своей группой, учебно-тренировочные занятия)
1/1, 1/ 2	3	Подготовка к сдаче теоретического зачета по вопросам или тестовым заданиям

По результатам самостоятельной работы студентов применяются следующие виды контроля:

- проверка и защита реферата;

- проверка комплексов физических упражнений;
- включение вопросов и тестовых заданий, выносимых на самостоятельную работу студентов, в зачетные требования для освобожденных и временно освобожденных от занятий.

6. Образовательные технологии

Таблица 8

семестр	Вид занятия	Используемые интерактивные образовательные технологии	Трудоемкость в часах
I-VI	ПР	Дидактические подвижные игры	-
	ПР	Работа в группе	-
	ПР	Проблемное обучение	-

7. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

Студенты, обучающиеся по дисциплине «Физическая культура», базовая часть в основном отделении освоившие учебную программу, в каждом семестре выполняют тестовые задания и требования по физической культуре. Критерием успешности усвоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения учебных занятий, уровня знаний программы и результаты выполнения установленных на данный семестр тестов общей физической и спортивно-технической подготовки. Перечень требований в каждом семестре, их оценка в баллах разрабатываются кафедрой и включают: Методика проведения производственной гимнастики и УГГ, методы мышечной релаксации в спорте, методы оценки уровня здоровья, методы регулирования психоэмоционального состояния, методика самооценки уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности по избранному виду спорта или системе физических упражнений, методика проведения учебно-тренировочного занятия, методы оценки и коррекции осанки и телосложения, методы самоконтроля состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности, методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки специалистов, методики эффективных и экономических способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, езда на велосипеде и др.)

Суммарная оценка выполнения требований методико-практических занятий, ответов на вопросы определяется по среднему количеству набранных баллов, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем на три балла (зачет).

В случае невыполнения студентами того или иного требования по объективным причинам, успеваемость аттестуется при условии выполнения остальных требований, регулярном посещении занятий и положительной динамике физической подготовленности.

Зачетный уровень средней суммарной оценки в баллах устанавливается для каждого семестра кафедрой.

Использование балльно-рейтинговой системы оценки знаний.

При оценке результатов деятельности студентов в рамках дисциплины «Физическая культура» используется балльно-рейтинговая система.

Условием допуска к контрольным выполнениям требований является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности. Студенты,

не отработавшие пропущенные занятия, к сдаче зачета не допускаются. Студенты, полностью освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, оцениваются в конце семестра по результатам устного опроса и тематических рефератов, с выставлением рейтингового балла.

Применение балльно - рейтинговой системы осуществляется согласно специально разработанного подхода (табл.17).

Оценочный рейтинг – контроль умений и навыка студентов 3 курса

Таблица 9

Упражнения-тесты	Оценка в баллах				
	Полный ответ	Допущено на 1 ошибка	Допущены 2 ошибки	Допущены 3 ошибки	Допущены 4 ошибки
Методика проведения учебно-тренировочного занятия.(комплексы упражнений)	5	4	3	2	1
Методы самоконтроля	5	4	3	2	1
Методика самостоятельного освоения элементов ППФП	5	4	3	2	1
Методика применения средств для развития физических качеств.	5	4	3	2	1
Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, разновидности ходьбы, кроссовая подготовка, прикладные упражнения)	5	4	3	2	1
Методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их коррекции.	5	4	3	2	1
Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.	5	4	3	2	1
Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).	5	4	3	2	1
Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.)	5	4	3	2	1
Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).	5	4	3	2	1

Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.	5	4	3	2	1
Средства и методы мышечной релаксации в спорте.	5	4	3	2	1
Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.	5	4	3	2	1
Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств	5	4	3	2	1
Основы методики организации судейства по избранному виду спорта.	5	4	3	2	1
Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания	5	4	3	2	1
Методические основы занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью;	5	4	3	2	1
Методика определения и оценка физической подготовленности и двигательных способностей человека.	5	4	3	2	1
Методика проведение тестирования студентов.	5	4	3	2	1
Методические правила занятий силовыми упражнениями	5	4	3	2	1
ИТОГО	100 баллов	80 баллов	60 баллов	40 баллов	20 баллов

Итоговый балл формируется суммированием баллов за промежуточную аттестацию за 5 семестр и баллов, набранных в 6 семестре с аттестацией.

**Перевод 100-балльной рейтинговой оценки по дисциплине для направлений
без дифференциации зачета в системе зачтено/не зачтено**

Таблица 10

100-балльная система оценки	Традиционная двухбалльная система оценки
50-100 баллов	«зачтено»
менее 50 баллов	«не зачтено»

Примерные темы рефератов для студентов 3 курса

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Физическое воспитание в вузе.
2. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Краткая характеристика функциональных систем организма (костной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной, выделительной, эндокринной).
3. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности. Утомление при физической и умственной работе. Пути восстановления работоспособности.
4. Физиологические основы занятий физическими упражнениями.
5. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Факторы, влияющие на здоровье.
6. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье. Здоровый образ жизни студента и его составляющие (режим труда и отдыха, организация сна, режим питания, организация двигательной активности, профилактика вредных привычек и др.).
7. Закаливание как средство укрепления здоровья (механизм закаливания; принципы и правила процесса закаливания; закаливающие факторы).
8. Работоспособность студентов и влияние на нее различных факторов. Средства физической культуры в регулировании работоспособности и профилактике утомления.
9. Физические упражнения и их классификация. Нагрузка и отдых при выполнении физических упражнений.
10. Естественные силы природы и гигиенические требования.
11. Методы и принципы физического воспитания.
12. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально – прикладной, спортивной подготовки студентов.
13. Контроль за эффективностью учебно-тренировочных занятий. Самоконтроль его основные методы, показатели и критерии оценки, дневник самоконтроля.
14. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.
15. Механизм оздоравливающего воздействия физических упражнений на организм человека.
16. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
17. Методика обучения передвижению по пересеченной местности (пешком в сочетании с бегом, на велосипеде и др.).
18. Значение физической подготовленности для адаптации организма человека к разнообразным условиям внешней среды. Тестирование физической подготовленности студентов.
19. Причины избыточного веса и роль физической культуры и спорта в его профилактике. Питание и контроль за массой тела при различной двигательной активности.
20. Внешние признаки утомления, проявляющихся во время занятий физической культурой. Средства и методы мышечной релаксации.
21. Формирование профессионально важных психических качеств средствами физической культуры и спорта.

22. ППФП студентов – будущих педагогов.
23. ППФП студентов – будущих программистов.
24. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра.
25. Профилактика вредных привычек (курения, употребления спиртных напитков и наркотиков), в какой степени это зависит от занятий физическими упражнениями и спортом

***Примерные тестовые задания для студентов 3 курса
Физиология, теория и методики физической культуры***

1. Какой пульс у человека считается нормальным (ударов в минуту)?
 - а) 60-80
 - б) 30-40
 - в) 90-140
 - г) 160-200
2. Что вредит здоровью человека?
 - а) спортивные игры
 - б) подвижные игры
 - в) бег
 - г) курение
3. Недостаток физических движений:
 - а) гипертония
 - б) гиподинамия
 - в) гипотония
 - г) гиперкинезия
4. Какие тестовые упражнения определяют скоростно-силовые качества:
 - а) челночный бег;
 - б) подтягивание на низкой перекладине;
 - в) прыжок в длину с места;
 - г) поднимание ног до прямого угла из виса на гимнастической стенке
5. Какое тестовое упражнение определяет выносливость?
 - а) бег 30 м;
 - б) подтягивание;
 - в) 6-минутный бег;
 - г) прыжок по Абалакову
6. Какое тестовое упражнение определяет гибкость
 - а) наклон вперед из положения сидя;
 - б) 12-минутный бег (тест Купера);
 - в) поднимание и опускание туловища из исходного положения лёжа;
 - г) прыжки через скакалку
7. Какое тестовое упражнение определяет координацию движений:
 - а) бег на 60м;
 - б) подтягивание;
 - в) метание мяча двумя руками из-за головы;
 - г) челночный бег
8. Какое тестовое упражнение определяет силу:
 - а) бег на 100м;
 - б) прыжки в длину с разбега;
 - в) подтягивание;
 - г) прыжок в высоту
9. Обязательна ли разминка перед основной частью занятия физической культурой?
 - а) желательна;
 - б) обязательна;
 - в) не обязательна;
 - г) не желательна

10. *Физическая подготовка – это:*

- а) овладение техникой
- б) овладение тактикой
- в) развитие двигательных качеств
- г) воспитание морально волевых качеств

11. *Техническая подготовка – это:*

- а) действия игроков с целью выйти победителями
- б) овладение рациональными формами ведения соревновательной борьбы
- в) овладение специальными приемами в процессе игры
- г) развитие двигательных качеств

12. *Употребление белковой пищи больше всего способствует:*

- а) росту мышечной массы
- б) устойчивости организма к инфекции
- в) обеспечение организма энергией
- г) регуляции температуры тела

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

8.1. Основная литература:

1. Алексеева М.В., Рачук О.И. Волейбол на уроке физической культуры. – Тирасполь, 2008.
2. Алексеева М.В., Лукашова Л.И. Экзамен по физической культуре. – Тирасполь, 2008.
3. Губа В., Никитушкин В., Галлеев В. Легкая атлетика. – М., 2006.
4. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь – Ростов на Дону, 2012.
5. Евсеев Ю.Н. Физическая культура. Учебное пособие для студентов – Ростов на Дону, 2002.
6. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры. – М., 2004.
7. Железняк Ю.Д., Минбулатов В.М. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура» – М., 2004.

8.2. Дополнительная литература:

1. Андреев С.Н, Алиев Э.Г. Мини футбол в школе – М.: Советский спорт, 2006.
2. Бароненко В. А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента – М.: Альфа-М. Инфра-М, 2010.
3. Губа В. П., Морозов О.С., Парфененков В.В. Научно-практические основы физического воспитания учащейся молодежи – М.: Советский спорт, 2008.
4. Димова А.Л., Чернышова Р.В. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов – М.: Советский спорт, 2005.
5. Цабыбин С.А. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе – Волгоград, Учитель, 2009.

8.3 Интернет-ресурсы:

1. www.lib.sportedu.ru
2. www.school.edu.ru
3. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования (www.fgosvpo.ru).
4. <http://www.infosport.ru/minisport/>

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Материально-техническое обеспечение дисциплины представляет собой: учебные аудитории, вспомогательный материал, таблицы.

10. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

10.1. Методические рекомендации для преподавателя

Дисциплина «Физическая культура» играет важную мировоззренческую и методологическую роль в системе подготовки бакалавра.

Программа учебной дисциплины обобщает опыт предшествующей подготовки и опирается на имеющийся у студентов уровень общекультурного и физического развития. Преподавание данной дисциплины ставит целью формирование физической культуры личности, обеспечение готовности к социально-профессиональной деятельности, включение в здоровый образ жизни, в систематическое физическое самосовершенствование.

Для достижения этих целей преподаватель должен предусмотреть и решать следующие задачи:

- создание целостного представления о физической культуре общества и личности, ее роли в личном, социальном и профессиональном развитии специалиста;
- усвоение студентами основ методических знаний по физической культуре и спорту, обеспечивающих грамотное самостоятельное использование их средств, форм и методов в профессиональной и повседневной жизни;
- формирование осознанной потребности в физическом самовоспитании, самосовершенствовании, здоровом образе жизни;
- воспитание нравственных, физических, психических качеств, необходимых для личностного и профессионального развития;
- приобретение опыта творческого использования деятельности в сфере физической культуры и спорта для достижения жизненных и профессиональных целей.

Физическая культура. При проведении методико-практических занятий рекомендуется придерживаться следующей примерной схемы:

- преподаватель кратко объясняет методы обучения и при необходимости показывает соответствующие приемы, способы выполнения физических упражнений, двигательных действий для достижения необходимых результатов по изучаемой методике;
- студентам выдаются индивидуальные рекомендации по практическому самосовершенствованию тематических действий, приемов, способов.

Под руководством преподавателя обсуждаются и анализируются итоги выполнения задания.

10.2. Методические рекомендации для студента

В результате изучения дисциплины студент должен понимать роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста; знать основы физической культуры и здорового образа жизни; владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке); приобрести личный опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей.

11. ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Курс 1П группы _____ семестр V–V1

Преподаватели, ведущие методико-практические занятия: доцент Алексеева М.В., старший преподаватель Хмырова О.А.

Кафедра: спортивных игр

Весовой коэффициент дисциплины в совокупной рейтинговой оценке, рассчитываемой по всем разделам дисциплины.

Таблица 11

Наименование дисциплины / курса	Уровень// ступень образования (бакалавриат,)	Статус дисциплины в рабочем учебном плане (А, Б, В, Г)	Количество зачетных единиц / кредитов		
Физическая культура	бакалавриат	Б-1	2		
Смежные дисциплины по учебному плану:					
Предшествующие: анатомия, физиология, история, теория и методика физической культуры.					
Последующие: безопасность жизнедеятельности, математика, информатика, физика					
ВВОДНЫЙ МОДУЛЬ					
(входной рейтинг-контроль, проверка «остаточных» знаний по смежным дисциплинам)					
Тема, задание или мероприятие входного контроля	Виды текущей аттестации	Аудиторная или внеаудиторная	Минимальное кол-во баллов	Максимальное кол-во баллов	
Техника безопасности на занятиях физической культурой	Экспресс опрос	А	1	5	
Итого:			1	3	
БАЗОВЫЙ МОДУЛЬ					
(проверка знаний и умений по дисциплине)					
Тема, задание или мероприятие текущего контроля	Виды текущей аттестации	Аудиторная или внеаудиторная	Миним-е кол-во баллов	Максим-е кол-во баллов	
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. Методико-практические:	Опрос				
1. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.		А	1	2	
2. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально-значимых качеств и свойств личности будущего бакалавра.		А	1	2	
3. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.		А	1	2	
4. Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств.		А	1	3	
5. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, разновидности ходьбы, кроссовая подготовка, прикладные упражнения)		А	1	3	
6. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их коррекции.		А	1	2	
7. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.		А	1	3	
8. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).		А	1	2	

9. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.)		A	1	3
10. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).		A	1	3
11. Средства и методы мышечной релаксации в спорте.				
12. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.		A	1	2
13. Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств		A	1	2
14. Основы методики организации судейства по избранному виду спорта.		A	1	2
15. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания		A	1	2
16. Методические основы занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью		A	1	3
17. Методика определения и оценка физической подготовленности и двигательных способностей человека		A	1	3
18. Методика проведение тестирования студентов.		A	1	2
19. Методические правила занятий силовыми упражнениями		A	2	3
20. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.		A	1	3
ИТОГО:			20	47
ВСЕГО:			21	50
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МОДУЛЬ				
Тема, задание или мероприятие дополнительного контроля	Виды текущей аттестации	Аудиторная или внеаудиторная	Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов
Посещаемость		A	10	15
Активная работа		A	5	10
Итого			15	25

Требование к итоговой аттестации

1. Необходимый минимум для получения итоговой оценки **50** баллов из **100** баллов, допуска к промежуточной аттестации **30** баллов.
2. Сдача обязательных, текущих и контрольных тест – упражнений по изученному программному материалу в течение учебного года;
3. Студенты, освобожденные и временно освобожденные от методико-практических занятий по состоянию здоровья, оцениваются по результатам тематических рефератов, устного ответа по изученному теоретическому материалу, тестам для студентов 3 курсов
4. Каждое занятие пропущенное без уважительной причины – обязательная отработка практически, в исключительных случаях письменно (реферат) или теоретически по пропущенным темам (по вопросам, тестовым заданиям).
5. Студент набравший 100 баллов, получает автоматически зачет

Рабочая учебная программа по базовой части дисциплины «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Федерального Государственного образовательного стандарта ВО с учетом рекомендаций ПООП ВО по направлению подготовки: 01.03.02 «Прикладная математика и информатика», Профиль подготовки: «Системное программирование и компьютерные технологии».

Составители:

Доцент кафедры спортивных игр  М.В.Алексеева

Ст. преподаватель  О.А. Хмырова

Зав. кафедрой спортивных игр  Ю.Н. Емельянова к.п.н., доцент

Согласовано:

Зав. кафедрой прикладной математики
и информатики  А.В.Коровай, к.ф.м.н., доцент

Декан факультета ФМФ  О.В. Коровай, к.ф.м.н., доцент