

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»

15.03.04 «Автоматизация технологических процессов и производств»

44.03.05 «Педагогическое образование»

44.03.01 «Педагогическое образование»

09.03.04 «Программная инженерия»

54.03.01 «Дизайн»

38.03.02 «Менеджмент»

09.03.03 «Прикладная информатика»

Профили подготовки:

«Автоматизация технологических процессов и производств», «Иностранный язык (англ./нем.)», «Изобразительное искусство», «Разработка программно-информационных систем», «Дизайн», «Финансовый менеджмент», «Прикладная информатика в экономике».

квалификация (степень) выпускника

Бакалавр

Форма обучения:

очная

Рыбница 2020

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» составители И.Ф. Шумилова, В.И. Мосежный / – Рыбница: ГОУ «ПГУ имени Т.Г. Шевченко», 2020 – 16с.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПРЕДНАЗНАЧЕНА ДЛЯ ПРЕПОДАВАНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ОБЯЗАТЕЛЬНОЙ ЧАСТИ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» СТУДЕНТАМ ОЧНОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ ПО НАПРАВЛЕНИЮ ПОДГОТОВКИ: 15.03.04 «АВТОМАТИЗАЦИЯ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ ПРОЦЕССОВ И ПРОИЗВОДСТВ» И ПРОФИЛЮ ПОДГОТОВКИ «АВТОМАТИЗАЦИЯ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ ПРОЦЕССОВ И ПРОИЗВОДСТВ»; 44.03.05 НАПРАВЛЕНИЮ ПОДГОТОВКИ: «ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ» И ПРОФИЛЮ ПОДГОТОВКИ «ИНОСТРАННЫЙ ЯЗЫК (АНГЛИЙСКИЙ / НЕМЕЦКИЙ)»; 44.03.01 НАПРАВЛЕНИЮ ПОДГОТОВКИ: «ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ» И ПРОФИЛЮ ПОДГОТОВКИ «ИЗОБРАЗИТЕЛЬНОЕ ИСКУССТВО»; 09.03.04 НАПРАВЛЕНИЮ ПОДГОТОВКИ: «ПРОГРАММНАЯ ИНЖЕНЕРИЯ» И ПРОФИЛЮ ПОДГОТОВКИ «РАЗРАБОТКА ПРОГРАММНО-ИНФОРМАЦИОННЫХ СИСТЕМ»; 54.03.01 НАПРАВЛЕНИЮ ПОДГОТОВКИ: «ДИЗАЙН» И ПРОФИЛЮ ПОДГОТОВКИ «ДИЗАЙН»; 38.03.02 НАПРАВЛЕНИЮ ПОДГОТОВКИ: «МЕНЕДЖМЕНТ» И ПРОФИЛЮ ПОДГОТОВКИ – «ФИНАНСОВЫЙ МЕНЕДЖМЕНТ»; 09.03.03 НАПРАВЛЕНИЮ ПОДГОТОВКИ: «ПРИКЛАДНАЯ ИНФОРМАТИКА» И ПРОФИЛЮ ПОДГОТОВКИ «ПРИКЛАДНАЯ ИНФОРМАТИКА В ЭКОНОМИКЕ».

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

- 15.03.04 «Автоматизация технологических процессов и производств», утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 12.03.2015 г., №200;
- 44.03.05 «Педагогическое образование», утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 09.02.2016 г., № 91;
- 44.03.01. «Педагогическое образование», утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 04.12.2015г., № 1426;
- 09.03.04 «Программная инженерия», утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 12.03.2015г., № 229;
- 54.03.01. «Дизайн», утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 11.08.2016 г., № 1004;
- 38.03.02 «Менеджмент», утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 12.01.20016 г., № 7.
- 09.03.03 «Прикладная информатик», утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 12.03.20015 г., № 207.

Составители

 /ШУМИЛОВА И.Ф., СТ. ПРЕПОДАВАТЕЛЬ/

 /МОСЕЖНЫЙ В. И., ПРЕПОДАВАТЕЛЬ/



1. Цели и задачи освоения дисциплины.

Целью физической культуры является формирование общекультурных компетенций: способность использовать методы и средства физической культуры 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 ООП.

Физическая культура относится к базовой части учебного плана:

Б.1.Б.30 - направления подготовки: «Автоматизация технологических процессов и производств» и профиля подготовки «Автоматизация технологических процессов и производств»; Б.1.Б.09 - направления подготовки: «Дизайн» и профиля подготовки «Дизайн»; Б.1.О.09 - направления подготовки: «Педагогическое образование» и профиля подготовки «Изобразительное искусство»; Б.1.Б.15 - направления подготовки: «Педагогическое образование» и профиля подготовки «Иностранный язык (анг./нем.)»; Б.1.Б.12 - направлению подготовки: «Менеджмент» и профилю подготовки «Финансовый менеджмент»; Б.1.Б.14 - направлению подготовки: «Программная инженерия» и профилю подготовки «Разработка программно-информационных систем»; Б.1.О.13 - направлению подготовки: «Прикладная информатика» и профилю подготовки «Прикладная информатика в экономике».

3. Требования к результатам освоения дисциплины.

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций: для направления подготовки «Автоматизация технологических процессов и производств» и профилю подготовки «Автоматизация технологических процессов и производств».

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

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

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

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций для направления подготовки: направление подготовки «Педагогическое образование» и профилю подготовки «Изобразительное искусство»; направление подготовки «Программная инженерия» и профилю подготовки «Разработка программно-информационных систем»; направлению подготовки: «Прикладная информатика» и профилю подготовки «Прикладная информатика в экономике».

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

По направлению подготовки «Дизайн» и профилю подготовки «Дизайн».

Код компетенции	Формулировка компетенции
ОК-8	- способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
ОК-9	способностью использовать приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.

По направлению подготовки: «Педагогическое образование» и профилю подготовки «Иностранный язык (анг./нем.)».

Код компетенции	Формулировка компетенции
ОК-8	- готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность;
ПК-6	- готовностью к взаимодействию с участниками образовательного процесса
ПК-7	- способностью организовывать сотрудничество обучающихся, поддерживать их активность, инициативность и самостоятельность, развивать творческие способности.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

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 «Автоматизация технологических процессов и производств» и профилю подготовки «Автоматизация технологических процессов и производств»; направления подготовки «Педагогическое образование» и профилю подготовки «Иностранный язык (английский / немецкий)»; направления подготовки «Педагогическое образование» и профилю подготовки «Изобразительное искусство»; направления подготовки «Программная инженерия» и профилю подготовки «Разработка программно-информационных систем»; направления

подготовки «Дизайн» и профилю подготовки «Дизайн»; направления подготовки «Менеджмент» и профилю подготовки – «Финансовый менеджмент»; направлению подготовки: «Прикладная информатика» и профилю подготовки «Прикладная информатика в экономике».

Количество часов							
Семестр	Трудоем- кость, з.е./часы	В том числе				Самост. работы	Форма итогового контроля
		Аудиторных					
		Всего	Лекций	Лаб. раб.			
5	1/36	36	8		10	18	аттест.
6	1/36	36	8		10	18	зачет
Итого:	2/72	72	16		20	36	зачет

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

Для направления подготовки «Автоматизация технологических процессов и производств» и профилю подготовки «Автоматизация технологических процессов и производств»; направления подготовки «Педагогическое образование» и профилю подготовки «Иностранный язык (английский / немецкий)»; направления подготовки «Педагогическое образование» и профилю подготовки «Изобразительное искусство»; направления подготовки «Программная инженерия» и профилю подготовки «Разработка программно-информационных систем»; направления подготовки «Дизайн» и профилю подготовки «Дизайн»; направления подготовки «Менеджмент» и профилю подготовки – «Финансовый менеджмент»; направлению подготовки: «Прикладная информатика» и профилю подготовки «Прикладная информатика в экономике».

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеауд. работа (СР)
			Л	ПЗ	ЛР	
1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	10	2	3		5
2.	Социально-биологические основы физической культуры.	10	2	3		5
3.	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	8	2	2		4
4.	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.	8	2	2		4
Итого: 5 семестр		36	8	10		18
5.	Основы методики физической культуры.	8	1	2		5
6.	Основы теории и методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	8	1	2		5
7.	Основы теории и методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	8	2	2		4
8.	Современное олимпийское движение.	6	2	2		2
9.	Физическая культура в профессиональной деятельности выпускника вуза.	6	2	2		2
Итого: 6 семестр		36	8	10		18

4.3. Тематический план по видам учебной деятельности.

Для направления подготовки «Автоматизация технологических процессов и производств» и профилю подготовки «Автоматизация технологических процессов и производств»; направления подготовки «Педагогическое образование» и профилю подготовки «Иностранный язык (английский / немецкий)»; направления подготовки «Педагогическое образование» и профилю подготовки «Изобразительное искусство»; направления подготовки «Программная инженерия» и профилю подготовки «Разработка программно-информационных систем»; направления подготовки «Дизайн» и профилю подготовки «Дизайн»; направления подготовки «Менеджмент»

и профилю подготовки – «Финансовый менеджмент»; направлению подготовки: «Прикладная информатика» и профилю подготовки «Прикладная информатика в экономике».

информатика» и профилю подготовки «Прикладная информатика в экономике».			Тема лекционных занятий	Учебно-наглядные пособия
№ п/п	№ Раздел дисциплины	Объем часов		
V семестр				
Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов				Стенды, плакаты, спорт. инвентарь, метод. пособия
1	1	2	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.	
Социально-биологические основы физической культуры				
2	2	2	Организма человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.	
Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья				
3	3	2	Здоровье человека как ценность. Факторы, его определяющие.	
Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности				
4	4	2	Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.	
Итоги V сем.		8		
VI семестр				
Основы методики физической культуры.				Стенды, плакаты, спорт. инвентарь, метод. пособия
1	5	1	Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания.	
Основы теории и методики самостоятельных занятий физическими упражнениями				
2	6	1	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий.	
Экономика и управление физической культурой и спортом				
3	7	2	Перечень отраслей, отдельных производств и видов деятельности в экономике. Производственная и непроизводственная сфера экономики.	
Современное олимпийское движение				
13	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.	
Физическая культура в профессиональной деятельности выпускника вуза				
16	9	2	Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов.	
Итоги VI сем.		8		

№ п/п	№ раздела дисциплины	Объем часов	Тема практического занятия	Учебно-наглядные пособия
V семестр				

Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов					Стенды, плакаты, спорт. инвентарь, метод. пособия
1	1	3	Физическая культура личности.		
Социально-биологические основы физической культуры					
2	2	3	Организма человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.		
Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья					
3	3	2	Здоровье человека как ценность. Факторы, его определяющие.		
Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности					
4	4	2	Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.		
Итоги V сем.		10			
VI семестр					Стенды, плакаты, спорт. инвентарь, метод. пособия
Основы методики физической культуры.					
1	5	2	Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания.		
Основы теории и методики самостоятельных занятий физическими упражнениями					
2	6	2	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий.		
Экономика и управление физической культурой и спортом					
3	7	2	Перечень отраслей, отдельных производств и видов деятельности в экономике. Производственная и непроизводственная сфера экономики.		
Современное олимпийское движение					
4	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.		
Физическая культура в профессиональной деятельности выпускника вуза					
5	9	2	Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов.		
Итоги VI сем.		10			

№ п/п	№ Раз. дисц.	Об. ч.	Тема самостоятельных занятий	Учеб-нагляд. пособия	
V семестр					
Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов					
1	1	2	Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры.	Стенды, плакат спорт. инвентарь, метод. пособия	
2	1	3	Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности.		
Итого		5			
Социально-биологические основы физической культуры					
3	2	2	Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.		
4	2	3	Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.		
Итого		5			
Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья					
5	3	2	Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.		
6	3	2	Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.		
Итого		4			
Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности					
7	4	2	Основные причины изменения состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления.		
8	4	2	Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.		
Итого		4			
Итоги V сем.		18			
VI семестр					
Основы методики физической культуры.					
1	5	2	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		5			
Основы теории и методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.					
3	6	2	Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста.		
4	6	3	Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями.		
Итого		5			
Экономика и управление физической культурой и спортом.					
5	7	2	Общероссийский классификатор отраслей народного хозяйства (ОКОНХ).		

			Физическая культура с экономической точки зрения. Общая характеристика отрасли «Физическая культура».
6	7	2	Предмет экономики физической культуры. Финансирование физической культуры и спорта (виды финансирования).
Итого		4	
Современное олимпийское движение.			
7	8	2	Олимпийский конгресс 1894 г. и его историческое значение. Подготовка I Олимпийских игр. Роль I Олимпийских игр. периодизация Олимпийских игр.
Итого		2	
Физическая культура в профессиональной деятельности выпускника вуза.			
8	9	1	Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.
9	9	1	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		2	
Итого VI сем.		18	

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 «Автоматизация технологических процессов и производств» и профилю подготовки «Автоматизация технологических процессов и производств»; направления подготовки «Педагогическое образование» и профилю подготовки «Иностранный язык (английский/немецкий)»; направления подготовки «Педагогическое образование» и профилю подготовки «Изобразительное искусство»; направления подготовки «Программная инженерия» и профилю подготовки «Разработка программно-информационных систем»; направления подготовки «Дизайн» и профилю подготовки «Дизайн»; направления подготовки «Менеджмент» и профилю подготовки – «Финансовый менеджмент»; направлению подготовки: «Прикладная информатика» и профилю подготовки «Прикладная информатика в экономике» выполнившие рабочую учебную программу, в 5-6 семестрах и получают итоговый зачет по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре». 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 и результатов соответствующих тестов (см. табл. 1-3).

7. 1. Тематика рефератов для текущего контроля успеваемости студентов по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре»:

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 «Элективные курсы по физической культуре».

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. Учеб. пособие для студентов высших учебных заведений. М., 2003.

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. Лихачев В.А., Прохоров В.В., Целищев Ю.А. Развитие специальной и общей выносливости. – Челябинск: ЧГАУ, 1999 г. – 130 с.
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. заведений. – 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.: СпортАкадемПресс, 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.
35. Организация работы по физическому воспитанию со студентами, отнесенными к специальной медицинской группе. /Сост. Н. А. Мораренко, В. Н. Борисюк - Рыбница, 2010. – 82с.
36. Оздоровительная аэробика. Учебно-методическое пособие /Сост. И.Ф. Шумилова, В.И. Мосежний. – Рыбница, 2013. – 50с.

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

Методическое пособие «Организация работы со студентами, отнесенными к специальной медицинской группе».

Обязательные тесты проходятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие подготовленность при поступлении в вуз и активность проведения студентом самостоятельных занятий в каникулярное время, и в конце - как определяющие сдвиг за прошедший учебный год.

Обязательные тесты определения физической подготовленности

Таблица 1.

Характеристика направленности тестов	Женщины					Мужчины				
	Оценка в очках									
1. Тест на скоростно-силовую подготовленность бег 100 м (с)	5.00	4.00	3.00	2.00	1.00	5.00	4.00	3.00	2.00	1.00
2. Тест на силовую подготовленность										
- поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	60.00	50.00	40.00	30.00	20.00					
- подтягивание на перекладине (кол. раз)						15.00	12.00	9.00	7.00	5.00
3. Тест на общую выносливость										
- бег 2000 м (мин., сек.)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15					

- бег 3000 м (мин., сек)					12.00	12.35	13.10	13.50	14.00
--------------------------	--	--	--	--	-------	-------	-------	-------	-------

**Примерные контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов
основного и спортивного учебных отделений.**

Таблица 2.

Тесты	Женщины				
	Оценка (баллы)				
1. Бег 3000 м (мин, сек)	5	4	3	2	1
2. Плавание 50 м (сек) или 100 м (мин, сек)	19.00	20.15	21.00	22.00	22.30
3. Прыжки в длину с места (см)	54.0	1.03	1.14	1.24	б/вр
4. Прыжки в длину или в высоту с разбега (см)	2.15	2.40	3.05	3.35	4.10
5. Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см)	190	180	168	160	150
6. Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой)	365	350	325	300	280
7. Профессионально-прикладная подготовка: -в висе на шведской стенке, сгибание и разгибание ног до 90 (кол-во раз) -лежа на скамейке на бедрах, сгибание и разгибание туловища (кол-во раз) -лазание по канату(4м.), (мин., сек.) -тройной прыжок (м) -бросок ядра двумя руками снизу вперед (м)	120	115	110	105	100
	20	16	10	6	4
	12	10	8	6	4
	22	18	16	14	12
	38	32	28	25	20
	10.5	11.5	12.5	14.0	15.5
	5.50	5.40	5.30	5.10	5.00
	7.00	6.50	6.00	5.50	5.00

Тесты	Мужчины				
	Оценка (баллы)				
1. Бег 5000 м (мин, сек)	5	4	3	2	1
2. Плавание 50 м (сек) или 100 м (мин, сек)	21.30	22.30	23.30	24.50	25.40
3. Прыжки в длину с места (см)	40.0	44.0	48.0	57.0	б/вр
4. Прыжки в длину или в высоту с разбега (см)	1.40	1.50	2.00	2.15	2.30
5. Подтягивание и разгибание рук в упоре на брусьях	250	240	230	223	215
6. Силой переворот в упор на перекладине (кол-во раз)	480	460	435	410	390
7. В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)	145	140	135	130	125
8. Профессионально-прикладная подготовка.	15	12	9	7	5
	8	5	3	2	1
	10	7	5	3	2
Упражнения и тесты разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом направлений и специальностей высшего профессионального образования.					

Оценки результатов учебно-тренировочных занятий определяются по таблице 5 при условии выполнения каждого из запланированных тестов (таблицы 3, 4) не ниже чем один балл.

Средняя оценка результатов учебно-тренировочных занятий

Таблица 3.

Оценка тестов общей физической, спортивно-технической и профессионально прикладной подготовленности	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Средняя оценка тестов в очках	2,0	3,0	3,5

Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности специального учебного отделения (мужчины и женщины)

1. Сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для женщин руки на опоре высотой 50 см).
2. Подтягивание на перекладине (муж.).
3. Поднимание туловища (сид) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (жен.).
4. Прыжки в длину с места.
5. Бег 100 м.
6. Бег: мужчины – 3 км, женщины – 2 км (без учета времени).
7. Тест Купера (12 – минутное передвижение).
8. Плавание 10 минут.
9. Упражнения с мячом.
10. Упражнения на гибкость.
11. Упражнения со скакалкой.

Таблица 4.

Средняя оценка результатов для специального учебного отделения			
Оценка тестов общей физической, спортивно-технической и профессионально прикладной подготовленности	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Средняя оценка тестов в очках	1,8	3	3,6

Примечание: в исключительных случаях, по представлению преподавателя учебной группы, решением кафедры студентам не выполнившим отдельные практические зачетные нормативы может быть поставлен семестровый зачет. Это положение может быть использовано только при условиях регулярного посещения студентом учебных занятий и при существенных положительных сдвигах в физической подготовленности в зачетных упражнениях.

Студенты специального отделения выполняют те разделы программы, требования и тесты, которые доступны им по состоянию здоровья. В конце каждого семестра они, а также освобожденные от практических занятий представляют тематические рефераты по теме, связанной с их индивидуальными отклонениями в состоянии здоровья.

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, мини-футбольная;
- 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.

II. Технологическая карта дисциплины

Кур 3 группа РФ18ДР62ПЭ, РФ18ДР62ПИ, РФ18ДР62ИА, РФ18ДР62ИН, РФ18ДР62ИД, РФ18ДР62ДИ, РФ18ДР62ФМ, РФ18ДР62АТПИП семестр 5-6.

Преподаватель – лектор Шумилова Инга Фёдоровна, Мосежний Владимир Иванович.

Преподаватели, ведущие практические занятия Шумилова Инга Фёдоровна, Мосежний Владимир Иванович.

Кафедра общенаучных дисциплин

Составители И.Ф. Шумилова, ст. преподаватель

В.И. Мосежний, преподаватель

Зав. кафедрой «Общенаучные дисциплины» Лозан Т.А. / доцент

Согласовано:

1. Зав. кафедрой

прикладной информатики в экономике

Павлинов И.А. / профессор

2. Зав. кафедрой АТПП

Федоров В.Е. / доцент

3. Зав. кафедрой

«Декоративно-прикладное искусство»

Мосийчук И.П. / профессор

4. Зав. кафедрой «Менеджмент»

Трач Д.М. / доцент

5. Зав. кафедрой ИиПИ

Тягульская Л.А. / доцент

6. Зав. кафедрой германских языков
и методики их преподавания

Егорова В.Г. / доцент

7. Директор Рыбницкого филиала ПГУ
им. Т.Г.Шевченко

Павлинов И.А. / профессор