

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

УТВЕРЖДАЮ

Директор Филиала ПГУ им. Т.Г. Шевченко  
в г.Рыбница, профессор Павлинов И. А.



«30» 09 2021г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

на 2021/ 2022 учебный год

Учебной ДИСЦИПЛИНЫ

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Направление подготовки:

2.15.03.04 «Автоматизация технологических процессов и производств»

5.38.03.02 «Менеджмент»

5.38.03.05 «Бизнес-информатика»

Профили подготовки:

«Автоматизация технологических процессов и производств»,

«Финансовый менеджмент», «Менеджмент», «Архитектура предприятий».

---

квалификация (степень) выпускника

Бакалавр

Форма обучения:

заочная

Рыбница 2021

Рабочая программа дисциплины «**Физическая культура**» составители И.Ф. Шумилова, /  
– Рыбница: ГОУ «ПГУ имени Т.Г. Шевченко», 2021 – 14с.

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

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

**38.03.02 НАПРАВЛЕНИЮ ПОДГОТОВКИ:** «МЕНЕДЖМЕНТ» и **ПРОФИЛЮ ПОДГОТОВКИ** – «ФИНАНСОВЫЙ МЕНЕДЖМЕНТ» и **ПРОФИЛЮ ПОДГОТОВКИ** «МЕНЕДЖМЕНТ»;

**5.38.03.02 «БИЗНЕС-ИНФОРМАТИКА»** и **ПРОФИЛЮ ПОДГОТОВКИ** – «АРХИТЕКТУРА ПРЕДПРИЯТИЯ».

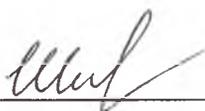
Рабочая программа составлена с учетом Федерального Государственного образовательного стандарта высшего образования по направлениям подготовки:

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

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

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

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

Б1. Б.28 направления подготовки *«Автоматизация технологических процессов и производств»* профиль подготовки *«Автоматизация технологических процессов и производств»*;

Б1. Б.15 направления подготовки *«Менеджмент»* профиль подготовки *«Финансовый менеджмент»* профиль подготовки *«Менеджмент»*;

Б1. Б.30 направления подготовки *«Бизнес-информатика»* профиль подготовки *«Архитектура предприятий»*.

### **3. Требования к результатам освоения дисциплины.**

Изучение дисциплин направлено на формирование следующих компетенций:

для направления подготовки *«Автоматизация технологических процессов и производств»* и профилю подготовки *«Автоматизация технологических процессов и производств»*.

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

для направления подготовки *«Менеджмент»* и профилю подготовки *«Финансовый менеджмент»*, *«Менеджмент организации»*.

<b>Код компетенции</b>	<b>Формулировка компетенции</b>
ОК-7	- способностью в самоорганизации и самообразованию

для направления подготовки «*Бизнес-информатика*» профиль подготовки «*Архитектура предприятий*».

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

**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*».

Семестр	Трудоемкость, з.е./часы	Количество часов					Самост. работы	Форма итогового контроля
		В том числе						
		Аудиторных			Самост. работы			
Всего	Лекций	Лаб. раб.	Практич. Зан.					
5	0,2	8			8	-	контр. работа	
6	1,8	2			2	58	4ч зачет	
Итого:	2	10			10	58		

Для направления подготовки «Менеджмент» и профилю подготовки «Финансовый менеджмент».

Семестр	Количество часов						Форма итогового контроля
	Трудоемкость, з.е./часы	В том числе					
		Аудиторных				Самост. работы	
		Всего	Лекций	Лаб. раб.	Практич. Зан.		
5	0,2	8			8	-	контр. работа
6	1,8	2			2	58	4ч зачет
Итого:	2	10			10	58	

Для направления подготовки «Менеджмент» и профилю подготовки «Менеджмент организации».

Семестр	Количество часов						Форма итогового контроля
	Трудоемкость, з.е./часы	В том числе					
		Аудиторных				Самост. работы	
		Всего	Лекций	Лаб. раб.	Практич. Зан.		
5	0,2	8			8	-	
6	1,8	2			2	58	4ч зачет
Итого:	2	10			10	58	

направления подготовки «Бизнес-информатика» профиль подготовки «Архитектура предприятий».

Семестр	Количество часов						Форма итогового контроля
	Трудоемкость, з.е./часы	В том числе					
		Аудиторных				Самост. работы	
		Всего	Лекций	Лаб. раб.	Практич. Зан.		
5	0,2	8			8	-	
6	1,8	2			2	58	4ч зачет
Итого:	2	10			10	58	

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

Для направления подготовки «Автоматизация технологических процессов и производств» и профилю подготовки «Автоматизация технологических процессов и производств».

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов					Итоговый контр.
		Всего	Аудиторная работа			Внеауд. работа (СР)	
			Л	ПЗ	ЛР		
1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	10		2		8	
2.	Социально-биологические основы физической культуры.	10		2		8	
3.	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	10		2		8	
4.	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.	8		2		6	
Итого:	5 семестр	38		8		30	
5.	Основы методики физической культуры.	6		2		4	

№ раз-дела	Наименование разделов	Количество часов					
		Всего	Аудиторная работа			Внеауд. работа (СР)	Итоговый контр.
			Л	ПЗ	ЛР		
6.	Основы теории и методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	6				6	
7.	Основы теории и методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	6				6	
8.	Современное олимпийское движение.	6				6	
9.	Физическая культура в профессиональной деятельности выпускника вуза.	6				6	
Итого: 6 семестр		<b>34</b>		<b>2</b>		<b>28</b>	<b>4 зачет</b>

Для направления подготовки «*Менеджмент*» и профилю подготовки – «*Финансовый менеджмент*» и профилю подготовки «*Менеджмент организации*».

№ раз-дела	Наименование разделов	Количество часов					
		Всего	Аудиторная работа			Внеауд. работа (СР)	Итоговый контр.
			Л	ПЗ	ЛР		
1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	2		2			
2.	Социально-биологические основы физической культуры.	2		2			
3.	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	2		2			
4.	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.	2		2			
Итого: 5 семестр		<b>8</b>		<b>8</b>			
5.	Основы методики физической культуры.	12		2		10	
6.	Основы теории и методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	12				12	
7.	Основы теории и методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	12				12	
8.	Современное олимпийское движение.	12				12	
9.	Физическая культура в профессиональной деятельности выпускника вуза.	12				12	
Итого: 6 семестр		<b>64</b>		<b>2</b>		<b>58</b>	<b>4 зачет</b>

направления подготовки «*Бизнес-информатика*» профиль подготовки «*Архитектура предприятий*».

№ раз-дела	Наименование разделов	Количество часов					
		Всего	Аудиторная работа			Внеауд. работа (СР)	Итоговый контр.
			Л	ПЗ	ЛР		
1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	2		2			
2.	Социально-биологические основы физической культуры.	2		2			
3.	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	2		2			
4.	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.	2		2			
Итого: 5 семестр		<b>8</b>		<b>8</b>			
5.	Основы методики физической культуры.	12		2		10	

№ раз-дела	Наименование разделов	Количество часов				Итоговый контр.	
		Всего	Аудиторная работа				Внеауд. работа (СР)
			Л	ПЗ	ЛР		
6.	Основы теории и методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	12				12	
7.	Основы теории и методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	12				12	
8.	Современное олимпийское движение.	12				12	
9.	Физическая культура в профессиональной деятельности выпускника вуза.	12				12	
Итого: 6 семестр		<b>64</b>		<b>2</b>		<b>58</b>	<b>4 зачет</b>

#### 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 «Менеджмент» и профилю подготовки – «Финансовый менеджмент» и профилю подготовки «Менеджмент организации»; направления подготовки «Бизнес-информатика» профиль подготовки «Архитектура предприятий».

№ п/п	№ Разд. дисц.	Объем часов	Тема практического занятия	Учебно-наглядные пособия	
<b>V семестр</b>					
<b>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов</b>					
1	1	2	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.	Стенды, плакаты, спорт. инвентарь, метод. пособия	
Итого: 2 ч.					
<b>Социально-биологические основы физической культуры</b>					
2	2	2	Организма человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.		
Итого: 2 ч.					
<b>Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья</b>					
3	3	2	Здоровье человека как ценность.		
Итого: 2ч.					
<b>Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности</b>					
4	4	2	Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.		
Итого: 2 ч.					
<b>Итоги V сем.</b>		<b>8 ч.</b>			
<b>VI семестр</b>					
<b>Основы методики физической культуры.</b>					
5	5	2	Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания.		
Итого: 2 ч.					
<b>Итоги VI сем.</b>		<b>2 ч.</b>			
<b>Итого</b>		<b>10 ч</b>			

Для направления подготовки «Автоматизация технологических процессов и производств» и профилю подготовки «Автоматизация технологических процессов и производств»; направления подготовки «Менеджмент» и профилю подготовки – «Финансовый менеджмент» и профилю подготовки «Менеджмент организации»; направления подготовки «Бизнес-информатика» профиль подготовки «Архитектура предприятий».

№ п/п	№ Раз. дисц.	Об. ч.	Тема самостоятельных занятий	Учеб-нагляд. пособия	
<b>V семестр</b>					
<b>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов</b>					
1	1	2	Современное состояние физической культуры и спорта.	Стенды, плакат спорт. инвентарь, метод. пособия	
2	1	2	Физическая культура личности.		
3	1	2	Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры.		
4	1	2	Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности.		
Итого: 8 ч.					
<b>Социально-биологические основы физической культуры</b>					
5	2	2	Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.		
6	2	2	Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности.		
7	2	2	Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.		
8	2	2	Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.		
Итого: 8 ч.					
<b>Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья</b>					
9	3	2	Здоровье человека как ценность. Факторы, его определяющие.		
10	3	2	Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни.		
11	3	2	Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.		
12	3	2	Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.		
Итого: 8 ч.					
<b>Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности</b>					
13	4	2	Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие.		
14	4	2	Основные причины изменения состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления.		
15	4	2	Особенности использованию средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.		
Итого: 6 ч.					
<b>Итого V сем.</b>		<b>30</b>			
<b>VI семестр</b>					
<b>Основы методики физической культуры.</b>					
1	5	2	Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств.	Стенды, плакат спорт. инвентарь, метод. пособия	
2	5	2	Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Формы занятий физическими упражнениями.		
Итого: 4 ч.					
<b>Основы теории и методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</b>					
3	6	2	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий.		
4	6	2	Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной		

			направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста.
5	6	2	Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями.
Итого: 6 ч.			
<b>Экономика и управление физической культурой и спортом.</b>			
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.			
<b>Современное олимпийское движение.</b>			
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.			
<b>Физическая культура в профессиональной деятельности выпускника вуза.</b>			
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.			
<b>Итого VI сем.</b>	<b>28</b>		

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 «Менеджмент» и профилю подготовки «Финансовый менеджмент», «Менеджмент организации»; направления подготовки «Бизнес-информатика» профиль подготовки «Архитектура предприятий» выполнившие рабочую учебную программу, в 5-6 семестрах и 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. Лихачев В.А., Прохоров В.В., Целищев Ю.А. Развитие специальной и общей выносливости. – Челябинск: ЧГАУ, 1999 г. – 130 с.
2. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М., 2003.

### **Дополнительная литература:**

1. Анищенко В.С. Физическая культура: Методико-практические занятия студентов: Учеб. пособие. – М.: Изд-во РУДН, 2002. – 165 с.
2. Барчуков И.С. Физическая культура. Учеб. пособие для студентов высших учебных заведений. М., 2003.
3. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента. М.: Альфа-М, ИНФРА-М, 2006.
4. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория практика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений/ И.С. Барчуков, А.А. Нестеров; под общ. ред. Н.Н. Маликова. - 2-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 528 с.
5. Васильева О.С., Филатов Ф.Р. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки. М., 2001.
6. Васильков А.А. Теория и методика спорта: учебник / А.А.Васильков. – Ростов н./Д: Феникс, 2008. – 379 с. – (Высшее образование).
7. Визитей Н.Н, Курс лекций по социологии спорта: учеб. пособие. – М.: Физическая культура, 2006. – 328 с.
8. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. – М.: Издательство: Гардарики, 2007. – 224 с.
9. Виноградов Г.П. Атлетизм: Теория и методика тренировки [Текст]: Учебник для высших учебных заведений / Г.П.Виноградов. – М.: Советский спорт, 2009. – 328 с.: ил.
10. Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта.учеб. пособие. М., 2000.
11. Глейберман А.Н. Упражнения с предметами (гимнастическая палка) – М.: Физкультура и спорт, 2006 – 256 с., ил. (Спорт в рисунках).
12. Глейберман 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. Глейберман 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.: Спорт Академ Пресс, 2003 – 120 с.
33. Шипилина И.А., Самохин И.В. Фитнес-спорт. / Серия «Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте» - Ростов н./Д: «Феникс», 2004. – 224 с.
34. Янсон Ю.А. Физическая культура в школе. Ростов – на - Дону, «Феникс», 2004.

#### **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](http://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. Мосежный. – 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, РФ19ВР6АТПП, РФ19ВР62ФМ, РФ19ВР62М, РФ19ВР62БИ семестр

5-6.

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 «Общенаучные дисциплины» Лозан Т.А. / доцент

**Согласовано:**

1. Зав. кафедрой АТПП Федоров В.Е. / доцент

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

3. Зав. кафедрой ПИЭ Павлинов И.А. / профессор

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

