

Министерство образования и науки РФ
Федеральное государственное автономное образовательное
учреждение высшего образования
«Сибирский федеральный университет»



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Дисциплина

Б1.Б.4 Физическая культура

Направление подготовки

все направления подготовки и специальности

Красноярск 2015

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по всем направлениям и специальностям Сибирского федерального университета

Программу составил: к.п.н., доцент Дорошенко С.А. _____
доцент Дергач Е.А. _____
к.п.н., доцент Шубин Д.А. _____

Заведующий кафедрой (разработчика) физической культуры к.п.н. доцент Шубин Д.А. _____

« 8 » июня 2015 г.

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры физической культуры « 8 » июня 2015 г. протокол № 11

Заведующий кафедрой (разработчика) физической культуры к.п.н. доцент Дорошенко С.А. _____

Дополнения и изменения в учебной программе на 201 __/201__ учебный год.

В рабочую программу вносятся следующие изменения:

Рабочая программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры физической культуры

« ____ » _____ 201 __ г. протокол № _____

Заведующий кафедрой (разработчика) физической культуры _____

Внесенные изменения утверждаю:

Директор института ФКСиТ В.И. Колмаков _____

1 Цели и задачи изучения дисциплины

1.1 Цель преподавания дисциплины

Целью физического воспитания студентов заочной формы обучения является формирование физической культуры личности как качественного, динамичного и интегративного учебно-воспитательного процесса, отражающего ценностно-мировоззренческую направленность и компетентностную готовность к освоению и реализации в социальной, образовательной, физкультурно-спортивной и профессиональной деятельности.

1.2 Задачи изучения дисциплины

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

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание исторических, биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

1.3 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Процесс изучения дисциплины «Физическая культура» направлен на формирование следующих общекультурных компетенций: способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).

В результате изучения дисциплины «Физическая культура» студент должен:

Знать:

- теоретические и методико-практические основы физической культуры и здорового образа жизни;
- эстетические, нравственные и духовные ценности физической культуры и спорта;
- анатомио-физиологические, гигиенические и психолого-педагогические основы физического воспитания и спорта.

Уметь:

- творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;
- обеспечить психофизическую готовность к успешному выполнению социально-профессиональных ролей и функций.

Владеть:

- системой практических умений использования средств, методов и способов физической культуры для сохранения и укрепления индивидуального здоровья, физического развития и подготовленности, регулирования индивидуальной двигательной активности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

1.4 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина является базовой.

1.5 Особенности реализации дисциплины

В системе заочного обучения самостоятельная работа студентов является основной формой приобретения знаний. Свою работу студент заочной формы обучения должен планировать заранее, предусматривая в своем индивидуальном плане точные календарные сроки изучения дисциплин, распределяя свое время так, чтобы в течение семестра подготовиться к экзаменам и зачетам по всем предметам, вынесенным на сессию.

Самостоятельная работа студентов заочной формы обучения по дисциплине «Физическая культура» проводится по заранее составленному плану с учетом равномерного ее выполнения в течение учебного семестра и всего учебного года.

Дисциплина «Физическая культура» для студентов заочной формы обучения реализована с применением ЭО и ДОТ и размещена в системе электронного обучения СФУ (<http://e.sfu-kras.ru>) по адресам, представленным в таблице.

Язык реализации дисциплины – русский.

Внедрение в учебную программу дисциплины «Физическая культура» для студентов заочной формы обучения с применением электронного обучающего курса (ЭОК) позволяет учащимся, нередко отдаленным от преподавателя в пространстве и/или во времени, иметь возможность в любой момент поддерживать диалог с помощью средств электронных телекоммуникаций.

Перечень электронных обучающих курсов
по дисциплине «Физическая культура»

Семестр	Название ЭОК	Режим доступа ЭОК
1	Физическая культура. Заочное обучение. Ступень 1	http://e.sfu-kras.ru/course/view.php?id=1021
2	Физическая культура. Заочное обучение. Ступень 2	http://e.sfu-kras.ru/course/view.php?id=1019
3	Физическая культура. Заочное обучение. Ступень 3	http://e.sfu-kras.ru/course/view.php?id=833
4	Физическая культура. Заочное обучение. Ступень 4	http://e.sfu-kras.ru/course/view.php?id=834
5	Физическая культура. Заочное обучение. Ступень 5	http://e.sfu-kras.ru/course/view.php?id=835
6	Физическая культура. Заочное обучение. Ступень 6	http://e.sfu-kras.ru/course/view.php?id=1411

Изложенная методика самостоятельного освоения студентами заочной формы обучения теоретического и методико-практического разделов программы дисциплины «Физическая культура» посредством ЭОК позволяет интегрировать различные методы и формы учебного процесса и придает им качественно новый уровень. Посредством ЭОК происходит лучшее и более глубокое понимание и запоминание изучаемого материала, возрастает мотивация обучаемого на контакт с новой областью знаний, значительное сокращение времени обучения.

Реализация всех звеньев дидактического цикла процесса обучения посредством единой компьютерной программы существенно упрощает организацию учебного процесса, сокращает затраты времени учащегося на обучение и автоматически обеспечивает целостность дидактического цикла в пределах одного сеанса работы с электронным курсом.

В электронных обучающих курсах по дисциплине «Физическая культура» используются следующие элементы курса:

- Лекция;
- Глоссарий;
- Задание;
- Тест;
- Форум и др.

Ресурсами курса являются гиперссылка и книга.

Структура электронных обучающих курсов по дисциплине «Физическая культура» для студентов заочной формы обучения состоит из следующих элементов, размещенных по блокам:

- информационный блок;
- теоретический раздел;
- контрольный раздел;
- интерактивное общение;
- информационные ресурсы.

2 Объем дисциплины (модуля)

Вид учебной работы	Всего, зачетных единиц (акад. часов)	Семестр					
		1	2	3	4	5	6
Общая трудоемкость дисциплины	2/72	0,5/18	0,5/18			0,5/18	0,5/18
Контактная работа с преподавателем:	0,68/24	0,17/6	0,17/6			0,17/6	0,17/6
занятия лекционного типа	0,68/24	0,17/6	0,17/6			0,17/6	0,17/6
занятия семинарского типа							
в том числе: семинары							
методико-практические занятия							
практикумы							
лабораторные работы							
контрольные нормативы							
в том числе: курсовое проектирование							
групповые консультации							
индивидуальные консультации							
иные виды внеаудиторной контактной работы							
Самостоятельная работа обучающихся:	1,32/48	0,33/12	0,33/12			0,33/12	0,33/12
изучение теоретического курса (ТО)	1,32/48	0,33/12	0,33/12			0,33/12	0,33/12
расчетно-графические задания, задачи (РГЗ)							
реферат, эссе (Р)							
контрольная работа (КР)							
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)		зач.	зач.			зач.	зач.

3 Содержание дисциплины (модуля)

3.1. Разделы дисциплины и виды занятий (тематический план занятий)

№ п/п	Модули, темы (разделы) дисциплины	Занятия лекционного типа (акад. час)	Занятия семинарского типа		Самостоятельная работа, (акад. час),	Формируемые компетенции
			Семинары и/или Практические занятия (акад. час)	Лабораторные работы и/или Практикумы (акад. час)		
1	2	3	4	5	6	7
1	Теоретический раздел	0,68/24			1,32/48	ОК-8

3.2. Занятия лекционного типа

Теоретический раздел

Материал раздела предусматривает овладение студентами системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умение их адаптивного, творческого использования для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового стиля и образа жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности.

№ п/п	№ раздела дисциплины	Наименование занятий ¹	Объем в акад. часах	
			всего	в том числе, в инновационной форме
1	1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	2	
2	1	Основы здорового образа жизни студентов	2	
3	1	Социально-биологические основы физической культуры	2	
4	1	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности	2	
5	1	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	2	
6	1	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	2	
7	1	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2	
8	1	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	2	
9	1	Правила безопасного проведения занятий по физической культуре	2	
10	1	Первая помощь при повреждениях и несчастных случаях	2	
11	1	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов	2	
12	1	Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста	2	

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

Цели и задачи физического воспитания. Основные понятия, термины физической культуры. Виды физической культуры. Социальная роль, функции физической культуры и спорта. Физическая культура личности студента. Программно-нормативные основы учебной дисциплины,

организация учебной работы. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.

Тема 2. Основы здорового образа жизни студентов

Здоровья человека как ценность, компоненты здоровья. Факторы, определяющие здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие. Физическое самовоспитание и самосовершенствование — необходимое условие здорового образа жизни.

Тема 3. Социально-биологические основы физической культуры

Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Основные анатомо-морфологические понятия. Опорно-двигательный аппарат. Кровь. Кровеносная система. Дыхательная система. Нервная система. Эндокринная и сенсорная системы. Функциональные изменения в организме при физических нагрузках. Внешняя среда. Природные и социально-экологические факторы и их воздействие на организм.

Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности

Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студентов. Изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения. Работоспособность и влияние на нее различных факторов. Влияние на работоспособность периодичности ритмических процессов в организме. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения. Типы изменений умственной работоспособности студентов. Состояние и работоспособность студентов в экзаменационный период. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в экзаменационный период. Использование «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов.

Тема 5. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений

Спорт. Социальные функции спортивной деятельности. Основные термины и понятия спортивной деятельности. Массовый спорт и спорт высших достижений, их целях и задачи. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.

Тема 6. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания

Основные принципы методики обучения. Средства и методы физического воспитания. Воспитание физических качеств. Основы и

принципы спортивной тренировки. Формы занятий физическими упражнениями.

Тема 7. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность. Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями. Формы самостоятельных занятий. Содержание самостоятельных занятий. Возрастные особенности содержания занятий. Особенности самостоятельных занятий для женщин.

Тема 8. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом

Понятие о контроле и самоконтроле. Диагностика и самодиагностика организма при занятиях физическими упражнениями и спортом. Соматоскопические показатели. Соматометрические показатели. Самоконтроль в массовой физической культуре. Методы стандартов и антропометрических индексов для оценки физического развития.

Тема 9. Правила безопасного проведения занятий по физической культуре

Правила безопасности при выполнении физических упражнений в спортивном зале. Правила безопасности при выполнении физических упражнений на спортивной открытой площадке. Правила безопасности при выполнении физических упражнений в плавательных бассейнах и открытых водоемах. Режим питания.

Тема 10. Первая помощь при повреждениях и несчастных случаях

Понятие о ране, остановка кровотечений, наложение повязок. Основные типы бинтовых повязок. Ушибы, растяжения связок, вывихи. Типы бинтовых повязок. Ожог. Обморожение. Обморок. Тепловой и солнечный удар. Поражение электрическим током. Инфекционные болезни.

Тема 11. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов

Понятия ППФП, цель, задачи. Основные факторы, определяющие содержание ППФП. Содержание ППФП, в зависимости от профессии. Физическое воспитание - как компонент ППФП студентов.

Тема 12. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста

Производственная физическая культура, ее цель и задачи. Методические основы производственной физической культуры. Влияние

условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК. Производственная физическая культура в рабочее время. Производственная гимнастика. Методика составления комплексов упражнений в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня. Физическая культура и спорт в свободное время. Утренняя гигиеническая гимнастика. Утренние или вечерние специально направленные физические упражнения. Краткие занятия физическими упражнениями в обеденный перерыв. Попутная тренировка. Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышения функциональных возможностей. Дополнительные средства повышения работоспособности.

3.3 Занятия семинарского типа (названия тем – одинаковое, содержание – авторское)

Учебным планом не предусмотрено.

3.4 Лабораторные занятия

Учебным планом не предусмотрено.

4 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

1. Физическая культура. Заочное обучение. Ступень 1 [Электронный ресурс] : электронный обучающий курс / сост. : Е.А. Дергач // Система электронного обучения СФУ e.sfu-kras.ru/ – Система электронного обучения СФУ. e.sfu-kras.ru – Красноярск, 2013. – Режим доступа: <http://e.sfu-kras.ru/course/view.php?id=1021>
2. Физическая культура. Заочное обучение. Ступень 2 [Электронный ресурс] : электронный обучающий курс / сост. : Е.А. Дергач // Система электронного обучения СФУ e.sfu-kras.ru/ – Система электронного обучения СФУ. e.sfu-kras.ru – Красноярск, 2013. – Режим доступа: <http://e.sfu-kras.ru/course/view.php?id=1019>
3. Физическая культура. Заочное обучение. Ступень 3 [Электронный ресурс] : электронный обучающий курс / сост. : Е.А. Дергач // Система электронного обучения СФУ e.sfu-kras.ru/ – Система электронного обучения СФУ. e.sfu-kras.ru – Красноярск, 2014. – Режим доступа: <http://e.sfu-kras.ru/course/view.php?id=833>
4. Физическая культура. Заочное обучение. Ступень 4 [Электронный ресурс] : электронный обучающий курс / сост. : Е.А. Дергач // Система электронного обучения СФУ e.sfu-kras.ru/ – Система электронного обучения СФУ. e.sfu-kras.ru – Красноярск, 2014. – Режим доступа: <http://e.sfu-kras.ru/course/view.php?id=834>
5. Физическая культура. Заочное обучение. Ступень 5 [Электронный ресурс] : электронный обучающий курс / сост. : Е.А. Дергач [и др.] //

Система электронного обучения СФУ e.sfu-kras.ru/ – Система электронного обучения СФУ. e.sfu-kras.ru – Красноярск, 2014. – Режим доступа: <http://e.sfu-kras.ru/course/view.php?id=835>

6. Физическая культура. Заочное обучение. Ступень 6 [Электронный ресурс] : электронный обучающий курс / сост. : Е.А. Дергач [и др.] // Система электронного обучения СФУ e.sfu-kras.ru/ – Система электронного обучения СФУ. e.sfu-kras.ru – Красноярск, 2014. – Режим доступа: <http://e.sfu-kras.ru/course/view.php?id=1411>

5 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

Критерием успешности освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий, знаний теоретического раздела программы и выполнение установленных на данный семестр из методико-практического раздела заданий.

Итоговый контроль осуществляется в виде зачета.

По учебной дисциплине «Физическая культура» для студентов заочной формы обучения определены требования к знаниям и умениям по окончанию электронного обучающего курса. Условия получения зачета представлены в таблице.

Требования, предъявляемые к зачету по дисциплине «Физическая культура» с учетом ЭОК

Вид Ступень	Теоретический раздел		Контрольный раздел	
	наименование	кол-во баллов	наименование	кол-во баллов
1	лекции с вопросами	0-100	тестирование	0-10
2	лекции с вопросами	0-100	тестирование	0-10
3	лекции с вопросами	0-100	тестирование	0-10
4	лекции с вопросами	0-100	тестирование	0-10
5	лекции с вопросами	0-100	тестирование	0-10
6	лекции с вопросами	0-100	тестирование	0-10

Текущая аттестация студентов производится преподавателем в установленные временные интервалы, в зависимости от:

- прохождения лекций с вопросами;
- прохождение тестирования.

Студент должен детально изучить содержание курса, требования к нему.

Преподаватель проверяет выполнение каждой лекции, а в ходе проверки автоматически выставляется результирующая оценка.

При оценивании методико-практического протокола преподавателем учитывается своевременность выполнения, отсутствие ошибок.

6 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

Основная:

1. Муллер, А. Б. Физическая культура студента : учеб. пособие / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко, А.Ю. Близневский // Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2011. – 172 с.
2. Муллер, А. Б. Физическая культура. Методико-практические занятия со студентами : учеб. пособие / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко, С.К. Рябинина // Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2011. – 216 с.
3. Богащенко, Ю. А. Физическая культура : контрольно-измерительные материалы / Ю.А. Богащенко, Н.С. Дядичкина // Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2011. – 36 с.

Дополнительная:

1. Гелецкая, Л. Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения: учебное пособие для студентов вузов по дисциплине «Физическая культура» / Л.Н. Гелецкая, И.Ю. Бирдигулова [и др.]. - Красноярск: СФУ, 2014. - 218 с.
2. Гелецкая, Л. Н. Основы медицинских знаний: тексты лекций / Л.Н. Гелецкая // Красноярск : ИПЦ СФУ, 2011. – 144с.
3. Дядикова, И.Г. Правила здорового питания / И. Г. Дядикова, Е. А. Рябкина, И. Н. Бычков, В. А. Дударева. – М. : Феникс, 2014. – 121 с.
4. Коваль, В. И. Гигиена физического воспитания и спорта / В. И. Коваль, Т. А. Родионова. М. : Академия, 2013. – 320 с.
5. Колужный, В. В. Справочник по оказанию доврачебной неотложной медицинской помощи. М.:Феникс, 2011. – 443 с.
6. Контрерас, Б. Анатомия силовых упражнений с использованием в качестве отягощения собственного веса. М.: Попурри, 2014. – 224 с.
7. Полетаева А. Скандинавская ходьба. Спб.: Питер, 2014. – 128 с.
8. Самусев, Р. П. Справочный атлас анатомии человека. – М.: Мир и образование, 2014 – 800 с.

7 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

1. Система электронного обучения СФУ [Электронный ресурс] : – Красноярск, 2014. – Режим доступа: <http://e.sfu-kras.ru/>
2. Библиотечно-издательский комплекс Сибирского федерального университета [Электронный ресурс] : – Красноярск, 2014. – Режим доступа: <http://bik.sfu-kras.ru/>
3. Государственная универсальная научная библиотека Красноярского края университета [Электронный ресурс] : – Красноярск, 2014. – Режим доступа: <http://www.kraslib.ru/>
4. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс] : 2014. – Режим доступа: <http://www.lib.sportedu.ru>
5. Сибирский государственный университет физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : – 2014. – Режим доступа: <http://www.sibsport.ru>
6. Вестник спортивной науки [Электронный ресурс] : – 2014. – Режим доступа: <http://www.vniifk.ru>
7. Международное общественное движение «Здоровая планета» [Электронный ресурс] : – 2014. – Режим доступа: <http://www.zdorovajaplaneta.ru/proekt-obshee-delo/>
8. Здоровая Россия [Электронный ресурс] : – 2014. – Режим доступа: <http://www.takzdorovo.ru/>

8 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

В ходе изучения дисциплины «Физическая культура» для студентов заочной формы обучения уделяется внимание теоретическому усвоению основных понятий дисциплины для использования средств физической культуры в жизнедеятельности, в работе, в быту.

На лекциях раскрываются основные вопросы рассматриваемой темы, делаются акценты на наиболее важные, сложные и проблемные положения изучаемого материала, которые должны быть приняты студентами во внимание.

Для лучшего усвоения положений дисциплины студенты должны:

- постоянно и систематически с использованием рекомендованной литературы и электронных источников информации закреплять знания, полученные на лекциях;
- находить решения проблемных вопросов, поставленных преподавателем в ходе лекций;
- регулярно и своевременно изучать материал, выданный преподавателем на самостоятельную проработку;

- с использованием средств информационных систем, комплексов и технологий, электронных учебников и практикумов, информационных ресурсов глобальной сети Интернет выполнить на компьютере тематические практические задания, предназначенные для самостоятельной работы.

9 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю) (при необходимости)

9.1 Перечень необходимого программного обеспечения

Для организации самостоятельной работы студентам требуется компьютеры с выходом в систему электронного обучения Сибирского федерального университета (e.sfu-kras.ru), с наличием программного обеспечения Microsoft Office.

9.2 Перечень необходимых информационных справочных систем

Система электронного обучения Сибирского федерального университета (e.sfu-kras.ru), электронные информационно-справочные ресурсы научной библиотеки СФУ (<http://bik.sfu-kras.ru>).

10 Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Аудиторные занятия по дисциплине «Физическая культура» проходят в аудиториях оборудованных мультимедийными средствами обучения (компьютер и проектор), в компьютерных классах, обеспечивающих доступ в локальную сеть СФУ и к ресурсам Интернета.