

ГОУ ВПО «ДОНЕЦКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИКО-ТЕХНИЧЕСКИЙ

Кафедра физического воспитания и спорта

УТВЕРЖДАЮ:

Проректор по научно-методической
и учебной работе

Е.И.Скафа

“ 21 ” декабря 2016 г.



Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура»

Направление подготовки: 44.03.05 Педагогическое образование
(с двумя профилями)

Профиль подготовки: Физика и информатика

Образовательный
уровень выпускника: Академический бакалавр

Форма обучения: очная, заочная, ускоренная

УТВЕРЖДАЮ:

Декан физико-технического

факультета



Н.Г.Малюк

16 декабря 2016 г.

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» составлена на основе ГОС ВПО по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), утвержденного приказом Министерства образования и науки ДНР «20» апреля 2016 г. №422 и «Положения об организации учебного процесса в образовательных организациях высшего профессионального образования Донецкой Народной Республики», утвержденного приказом Министерства образования и науки ДНР «30» октября 2015 г. №750.

Разработчик:

Ст.преподаватель кафедры

Недашковская А.Г.

Программа учебной дисциплины утверждена на заседании кафедры физического воспитания и спорта ДонНУ

Протокол № 3 от "19" октября 2016 г.

Зав. кафедрой

Белых С.И.

Программа учебной дисциплины одобрена учебно-методической комиссией физико-технического факультета

Протокол № 4 от "14" декабря 2016 г.

Председатель учебно-методической
комиссии факультета

В.Н.Котенко

1. Область применения и место дисциплины в учебном процессе.

В основе дисциплины «Физическая культура» лежат физиология, биохимия, генетика, психология, педагогика, теория и методика физического воспитания. Для изучения учебной дисциплины «Физическая культура» необходим базовый уровень знаний, умений и навыков, полученный в процессе предшествующего среднего (полного) общего образования.

Физическая культура составляет естественнонаучную основу здорового образа жизни, а в целом и профессиональных знаний любого специалиста.

Структура дисциплины

Характеристика учебной дисциплины	очная форма обучения на базе		заочная форма обучения на базе		
	ОСО	СПО (ускор.)	ОСО	СПО (ускор.)	ВПО (ускор.)
Уровень высшего профессионального образования	Бакалавриат				
Образовательно-квалификационный уровень:	Академический бакалавр				
Направление подготовки					
Профиль					
Количество содержательных модулей (тем)	2 (9 тем)				
Дисциплина базовой / вариативной части образовательной программы	Базовая часть				
Формы контроля	Зачёт				
Показатели	очная форма обучения на базе		*заочная форма обучения на базе		
	ОСО	*СПО (ускор.)	ОСО	СПО (ускор.)	ВПО (ускор.)
Количество зачетных единиц (кредитов)	2	2	2	2	
Количество часов	72	72	72	72	
Год подготовки	1	1	1	1	
Семестр	1	1	1	1	
Количество часов					
- лекционных	30	30	30	30	
- практических, семинарских					
- лабораторных					
- самостоятельной работы	42	42	42	42	
в т.ч. индивидуальное задание					
Недельное количество часов, т.ч.					
аудиторных	2	2	2	2	
самостоятельной работы студента	2	2	2	2	

ОСО – общее среднее образование

СПО – среднее профессиональное образование

ВПО – высшее профессиональное образование

1- в соответствии с ООП (основной образовательной программой)

2. Описание дисциплины

Цели и задачи.

Целью освоения дисциплины является сохранение и укрепление здоровья и формирование у студентов жизненных установок на ведение здорового образа жизни.

Задачи:

- обоснование необходимости ведения здорового образа и стиля жизни;

- изучение биологических основ жизнедеятельности организма и здорового образа жизни;
- изучение физиологических основ традиционных и современных оздоровительных систем;
- овладение студентами системы знаний о здоровье человека и факторах, влияющих на формирование и поддержание здоровья;
- ознакомление студентов с различными оздоровительными системами физических упражнений;
- овладение системно упорядоченным комплексом знаний, охватывающих философскую, социальную, естественнонаучную и психолого-педагогическую тематику, тесно связанную с теоретическими, методическими, моторными и организационными основами физической культуры.

Требования к результатам освоения дисциплины: Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ГОС ВПО по данному направлению подготовки (профилю):

а) общекультурных (ОК):

- способностью использовать основы философских и социогуманитарных знаний для формирования научного мировоззрения (ОК-1);
- способностью анализировать основные этапы и закономерности исторического развития для формирования патриотизма и гражданской позиции (ОК-2);
- способностью к коммуникации в устной и письменной формах на русском, украинском и иностранном языках для решения задач межличностного и межкультурного взаимодействия (ОК-4);
- способностью работать в команде, толерантно воспринимать социальные, культурные и личностные различия (ОК-5);
- способностью к самоорганизации и самообразованию (ОК-6);
- готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность (ОК-8);

б) общепрофессиональных (ОПК):

- готовностью сознавать социальную значимость своей будущей профессии, обладать мотивацией к осуществлению профессиональной деятельности (ОПК-1);
- способностью осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся (ОПК-2);
- готовностью к психолого-педагогическому сопровождению учебно-воспитательного процесса (ОПК-3);
- готовностью к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся (ОПК-6);

в) профессиональных (ПК):

- способностью решать задачи воспитания и духовно-нравственного развития, обучающихся в учебной и внеучебной деятельности (ПК-3);
- способностью осуществлять педагогическое сопровождение социализации и профессионального самоопределения обучающихся (ПК-5);
- способностью проектировать траектории своего профессионального роста и личностного развития (ПК-10);

В результате изучения учебной дисциплины студент должен знать:

- научно-практические основы и принципы физической культуры, оздоровительных

- технологий, здорового образа и стиля жизни;
- роль физической культуры в развитии личности и подготовке специалиста;

уметь:

- применять рекомендации по отдельным способам ускоренного восстановления умственной и физической работоспособности человека;
- использовать приобретённый опыт физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;

владеть:

- системой практических умений и методических навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, физическое самосовершенствование, развитие профессионально важных психофизических способностей и качеств личности.

3. Содержание дисциплины и формы организации учебного процесса

Курс дисциплины "Физическая культура" предусматривает следующие формы организации учебного процесса: лекции, практические занятия и самостоятельную работу студентов.

В учебном процессе широко применяются активные и интерактивные формы проведения занятий (разбор конкретных ситуаций, дискуссия, полемика).

Краткое содержание (лекционный курс)

Порядковый номер и тема	Краткое содержание темы
<i>Тема 1. Физическая культура в общественной и профессиональной подготовке студентов</i>	Телесность человека: историко-философский аспект. Культура физическая: от древнегреческих канонов до современных реалий. Физическая культура в профессионально-личностном совершенствовании студентов.
<i>Тема 2. Медико-биологические основы физической культуры</i>	Организм человека как биосистема. Кровеносная система. Нервная система. Эндокринная система. Функции дыхания. Рекомендации по дыханию при занятиях физическими упражнениями и спортом. Влияние гипоксии на человека в горах.
<i>Тема 3. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья</i>	Здоровье и двигательная активность человека. Гигиена физических упражнений. Профилактика простудных заболеваний и перегревов.
<i>Тема 4. Информационные технологии в спортивно-рекреационной деятельности.</i>	Информационная технология. Виды информационных технологий.
<i>Тема 5. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности</i>	Учебный труд студента. Формирование профессионально важных психических качеств средствами физической культуры и спорта. Аутогенная тренировка. Особенности интеллектуальной деятельности студентов.
<i>Тема 6. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания</i>	Формы физического воспитания. Принципы физического воспитания и тренировки. Методы физического воспитания. Методы вербального (словесного) и сенсорного (наглядного) воздействия. Воспитание физических качеств: общей

	выносливости, гибкости, быстроты, скоростно- силовых качеств.
<i>Тема 7.</i> Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Планирование самостоятельных занятий. Основные формы и организация самостоятельных занятий. Особенности самостоятельных занятий женщин. Психофизическая рекреация в зачётно-экзаменационный период. Гигиенические основы закаливания.
<i>Тема 8.</i> Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Основы врачебного контроля и самоконтроля. Самооценка личности. Самотестирование для контроля восприятия, понимания, запоминания.
<i>Тема 9.</i> Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра	Реализация специально-прикладной направленности физической культуры. ППФП студентов разных направлений подготовки.

Тематический план

Количество часов

Названия содержательных модулей и тем	Количество часов																						
	Очная форма						Заочная форма																
							на базе общего среднего образования						на базе среднего профессионального образования						на базе высшего профессионального образования				
всего	в т.ч.					всего	в т.ч.					всего	в т.ч.					всего	в т.ч.				
	лекции	эп	лабораторны	самостоятел	индивидуаль		лекции	эп	лабораторны	самостоятел	индивидуаль		лекции	эп	лабораторны	самостоятел	индивидуаль		лекции	эп	самостоятел	индивидуаль	
Тема 1. Физическая культура в общественной и профессиональной подготовке студентов	9	2	2	5									9	2	2	5							
Тема 2. Медико-биологические основы физической культуры	9	2	2	5									9	2	2	5							
Тема 3. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	6	1	1	4									6	1	1	4							
Тема 4. Информационные технологии в спортивно-рекреационной деятельности.	9	2	2	5									9	2	2	5							
Тема 5. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в	6	1	1	4									6	1	1	4							

регулировании работоспособности																						
Тема 6. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания	9	2	2	5									9	2	2	5						
Тема 7. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	9	2	2	5									9	2	2	5						
Тема 8. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	6	1	1	4									6	1	1	4						
Тема 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста	9	2	2	5									9	2	2	5						
Итого	72	15	15	42									72	15	15	42						

5. Контрольные вопросы к промежуточной аттестации

5.1. Перечень контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы

- Что называется стрессом?
- Что называется артериальным давлением?
- К каким последствиям ведет голодание?
- Что означает понятие "традиционные основы здорового образа жизни"?
- Каковы основные факторы здорового образа жизни?
- Какова роль физической активности в здоровом образе жизни?
- Что такое гиподинамия и как она влияет на здоровье?
- Каковы основные оздоровительные эффекты физической культуры и спорта?
- Что такое аэробные возможности человека?
- Как влияет экологическая обстановка на здоровье?
- В чем состоит значение режима дня?
- Что такое закаливание организма?

5.2. Примерный перечень тем для реферативной работы

- Влияние экологических факторов на здоровье и методы противодействия последствиям вредных экологических влияний.
- Принципы здорового питания.
- Теория и практика здорового питания.
- Методы безопасной коррекции веса.
- Роль физических упражнений в предупреждении заболеваний и укреплении здоровья.
- Биоритмы и их значение в режиме дня.
- Здоровый сон – залог хорошего самочувствия.
- Основной вопрос медицины - здоровый образ жизни.
- Физиологические аспекты йоги.
- Гомеопатия – метод альтернативной медицины.
- Закаливание организма.
- Стресс и доступные методы его преодоления.
- Стрессогенные заболевания и методы их профилактики.
- Погода и здоровье. Метеозависимость.
- Синдром хронической усталости и пути его профилактики.
- Методы самооценки состояния здоровья.
- Ходьба как способ оздоровления организма человека.
- Оздоровительные формы бега.
- Физические упражнения в воде в профилактике и реабилитации различных заболеваний.
- Аэробные упражнения для реабилитации кардио-респираторной системы.
- Режим труда и отдыха на экзаменационной сессии.
- Роль двигательной активности для профилактики гиподинамии.

6. Перечень вопросов к зачету по дисциплине «Физическая культура»

1. Какое место занимает здоровье человека в системе его ценностей.
2. Каково происхождение слова «гимнастика».
3. В чем смысл дихотомического подхода к душе и телу в культуре средневековья.
4. Что нового дала эпоха Возрождения в восприятии человеческой телесности.
5. Какую роль в гуманизации человека играют мораль и этика.
6. Роль физической культуры как части общей культуры человечества. Примеры уровня физической культуры в различных государствах, наиболее известные герои и имена.
7. Актуальность задач вузовского физического воспитания и его роль в гуманитарной подготовке специалистов.
8. Основные понятия социально-биологических основ физической культуры.

9. Формирование физической культуры личности.
10. Влияние двигательной активности на трудоспособность студента.
11. Структура и функция сердечно-сосудистой системы.
12. Реакции сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку.
13. Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний
14. Влияние регулярной аэробной физической активности на здоровье.
15. Структура и функция дыхательной системы.
16. Влияние внешней среды на организм человека. Назвать главные факторы.
17. Изменение внешних и социально-бытовых условий для укрепления здоровья.
18. Здоровье в системе человеческих ценностей. Компоненты здоровья.
19. Понятия "болезнь" и "здоровье". Здоровье - как научная проблема. Здоровье как социальная ценность жизни.
20. Основные факторы, определяющие здоровье. Индивидуальное и общественное здоровье. Конституция тела и здоровье. Показатели здоровья.
21. Двигательная активность и здоровье.
22. Профилактика простудных заболеваний и перегревов.
23. Дайте определение понятия «информация» и «технология».
24. Расшифруйте понятие информационная технология и информационная технология в физической культуре и спорте.
25. Что принято понимать под новой информационной технологией?
26. Что является инструментарием новой информационной технологии?
27. Чем отличаются информационная технология и информационная система?
28. Характеристика основных физических качеств.
29. Физическое качество сила и её разновидности.
30. Средства и методы, развивающие силу.
31. Дать определение быстроты, как физическому качеству. Средства и методы, развивающие быстроту.
32. Дать определение скорости, как физического качества. Средства и методы, развивающие скорость.
33. Краткая характеристика видов выносливости.
34. Гибкость, как двигательное качество человека.
35. Какие факторы влияют на гибкость человека?
36. Координационные способности человека. Средства и методы, развивающие координацию движений.
37. Оздоровительное влияние плавания на организм человека.
38. Средства и методы закаливания.
39. Характеристика туризма как средства физического воспитания.
40. Принципы физического воспитания и тренировки.
41. Методы физического воспитания и тренировки.
42. Основные физические качества и их воспитание.
43. Основные психические качества, черты и свойства личности, формируемые физической культурой.
44. Коррекция физического развития, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
45. Содержание и формы самостоятельных занятий по физическому воспитанию.
46. Самоконтроль занимающихся физической культурой и спортом.
47. Техника безопасности во время самостоятельных занятий.

7. Критерии оценивания

Форма итогового контроля - зачёт. Форма промежуточного контроля – текущий опрос студентов по пройденным темам.

Шкала оценивания:

Сумма баллов по 100 балльной шкале	По шкале ECTS	По государственной шкале	Определение
90–100	A	«Отлично» (5)	отлично – отличное выполнение с незначительным количеством неточностей
80–89	B	«Хорошо» (4)	хорошо – в целом правильно выполненная работа с незначительным количеством ошибок (до 10%)
70–79	C		хорошо – в целом правильно выполненная работа с незначительным количеством ошибок (до 15%)
60–69	D	«Удовлетворительно» (3)	удовлетворительно – неплохо, но со значительным количеством недостатков
50–59	E		достаточно – выполнение удовлетворяет минимальные критерии
30–49	FX	«Неудовлетворительно» с возможностью повторной аттестации (2)	неудовлетворительно – надо поработать над тем, как получить положительную оценку

8. Материально-техническое обеспечение учебного процесса

Для проведения **лекционных занятий** требуется аудитория на группу, оборудованная меловой или интерактивной доской, мультимедийным проектором и экраном.

1. Выход в Интернет.
2. Wi-Fi доступ в корпусах университета.
3. Текстовые и электронные ресурсы Научной библиотеки университета.

9. Литература

9.1. Рекомендуемая литература (основная)

1. Агаджанян НА., Марачев А.Г., Бобков ГА. Экологическая физиология человека. - М.: Издательская фирма "КРУК", 1998.
2. Анатомия, физиология, психология человека. Краткий иллюстрированный словарь. / Под ред. А.С.Батуева. - СПб: "Питер", 2002.
3. Брэтмен С. Нетрадиционная медицина. Плюсы и минусы двадцати методов лечения. СПб: Питер, 1997.
4. Данилин А.Г. 1_50. Галлюциногены, психоделия феномен зависимости. -М.: Изд-во Центрполиграф, 2001.
5. Дубровский В. И. Лечебная физическая культура / В. И. Дубровский. – М. : Владос,1999. – 607 с.
6. Дубровский В. И. Физиология физического воспитания и спорта: учебн. для высш. учеб. заведений / В. И.Дубровский, В. С.Смирнов. – М. : Владос, 2002. – 608 с.
7. Романенко В. А. Двигательные способности человека / В. А. Романенко. – Донецк : ДонНУ, 1999. – 336 с.
8. Рыбковский А. Г. Управление двигательной активностью человека / А. Г. Рыбковский. – Донецк : ДонНУ, 1998. – 162 с.
9. Лисицкая Т. С. Аэробика: в 2 т. – М. : Федерация аэробики России, 2002. – Т. II: Частные методики / Т. С. Лисицкая, Л. В. Сиднева. – 216 с.
10. Медико-биологические аспекты фитнес тренировок. – М.: Академия фитнеса, 2002. – 37 с.

11. Хоули Э. Т. Оздоровительный фитнес / Э. Т. Хоули, Б. Д. Френке. – К. : Олимпийская литература, 2000. – 377 с.
12. Базовая аэробика в структуре оздоровительного фитнеса. – М. : Академия фитнеса, 2002. – 26 с.
13. Калинин М. И. Биохимические механизмы адаптации при мышечной деятельности / М. И. Калинин, М. Д. Курский, А. А. Осипенко. – К. : Вища школа, 1986. – 23 с.
14. Егоров ИВ. Клиническая анатомия человека. Ростов-на-Дону: Феникс, 1997.
15. Коньшев В.А. Кому что есть. Раздумья о пище. Москва: ФиС, 1998.
16. Минвалеев Р.С. Коррекция веса. Теория и практика здорового питания. - СПб: "Питер", 2001.
17. Минвалеев Р.С. Похудеть без вреда. Очерки прикладной Физиологии. - СПб. "Питер". 2002.
18. Фридман Л.С., Флеминг Н.Ф., Роберте Д.Г., Хайман СЕ. Наркология: Пер. с англ.. - М., СПб.: "Изд-во БИНОМ" - "Невский диалект", 2000.
19. Физическая культура студента : учебник / под ред. В. И. Ильинича. – М. : Гардарики, 1999. – 448 с.
20. Щетинин М. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой. – М.: Метафора, - 2007 – С. 12-16.

9.2. Рекомендуемая литература (дополнительная)

1. Бабушкин А. Баня: дом здоровья. - СПб: "Литер", 2000.
2. Блум Ф., Лейзерсон А., Хофстедтер Л. Мозг, разум и поведение. Перевод с англ. Москва: Мир, 1988.
3. В.М.Дильман Большие биологические часы. - М.: "Знание", 1986.
4. Д.Эберт. Физиологические аспекты йоги. Пер, с нем. Минвалеева Р.С. - СПб. 1997.
5. Девятова М.В. Нет - остеохондрозу. - СПб: Комплект, 1997.
6. Зильбер А.П. За здоровьем - в сауну! - Петрозаводск, 1991.
7. Кпещева РЛ. Табакокурение и мозг. - М,: "Наука", 1991.
8. Орлов Б.Н., Гелашвили Д.Б., Ибрагимов А.К. Ядовитые животные и растения СССР. - М.: "Высшая школа", 1990.
9. Селье Г. На уровне целого организма. - М.: Наука, 1972.
10. Дубров А.П. Лунные ритмы у человека (Краткий очерк по селеномедицине). -М.: Медицина, 1990.

Рабочая программа рассмотрена и переутверждена на заседании кафедры с изменениями (без изменений) на 2017 год. Протокол заседания кафедры № ____ от ____ .
Зав.кафедрой _____

Рабочая программа рассмотрена и переутверждена на заседании кафедры с изменениями (без изменений) на 2018 год. Протокол заседания кафедры № ____ от ____ .
Зав.кафедрой _____

Рабочая программа рассмотрена и переутверждена на заседании кафедры с изменениями (без изменений) на 2019 год. Протокол заседания кафедры № ____ от ____ .
Зав.кафедрой _____

Рабочая программа рассмотрена и переутверждена на заседании кафедры без изменений на 2017/2018 учебный год. Протокол заседания кафедры № 1 от 28.08.2017г.

Зав.кафедрой  Бельих С.И.

Рабочая программа рассмотрена и переутверждена на заседании кафедры без изменений на 2018/2019 учебный год. Протокол заседания кафедры № 2 от 28.08.2018г.

Зав.кафедрой  Бельих С.И.

Рабочая программа рассмотрена и переутверждена на заседании кафедры без изменений на 2019/2020 учебный год. Протокол заседания кафедры № __ от _____.

Зав.кафедрой _____ Бельих С.И.