

Государственное учреждение высшего профессионального образования
«Белорусско-Российский университет»

УТВЕРЖДАЮ

Первый проректор Белорусско-
Российского университета

М.Е. Лустенков

(подпись)

«08» 08 2014 г.

Регистрационный № УД- 114 134 /р

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Направление подготовки 15.03.01(150700) Машиностроение

Профиль подготовки Оборудование и технология сварочного производства

Квалификация (степень) Бакалавр

	Форма обучения
	Очная
Курс	1, 2, 3
Семестр	1, 2, 3, 4, 5, 6
Лекции	-
Практические занятия	408
Зачёт	1,2,3,4,5,6
Аудиторная (контактная) работа, часов	408
Всего часов / зачетных единиц	408/2

Кафедра – разработчик программы: «Физвоспитание и спорт»

Составитель: Д.Н. Самуйлов

Могилев, 2014

Рабочая программа составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего профессионального образования по направлению подготовки 150700 «Машиностроение» № 538, утвержденным 09.11.2009 г., учебным планом рег. № 150-700/62-1, утвержденным 28.04.2011 г. с учетом рекомендаций примерной основной образовательной программы высшего профессионального образования по направлению подготовки «Машиностроение».

Рассмотрена и рекомендована к утверждению кафедрой «Физвоспитание и спорт»

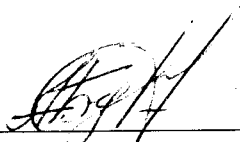
«27» мая 2014 г., протокол № 9.

Зав. кафедрой _____ Д.Н. Самуйлов

Одобрена и рекомендована к утверждению Президиумом научно-методического совета Белорусско-Российского университета

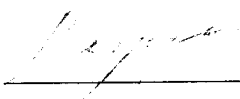
«25» июня 2014 г., протокол № 7.

Зам. председателя Президиума
научно-методического совета


_____ А.Д. Бужинский

Рабочая программа согласована:

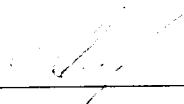
Зав. кафедрой ОиТСП


_____ В.П. Куликов

Зав. справочно-библиографическим
отделом


_____ Л.А. Астекалова

Начальник учебно-методического
отдела


_____ О.Е. Печковская

1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Цель учебной дисциплины

Целью учебной дисциплины «Физическая культура» является формирование специалистов, умеющих обоснованно и результативно применять существующие и осваивать новые средства физической культуры и спорта для сохранения, укрепления здоровья и подготовки к профессиональной деятельности.

1.2 Планируемые результаты изучения дисциплины

В результате освоения учебной дисциплины студент должен

знать:

- роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;
- основы государственной политики в области физической культуры и спорта;
- теоретико-методологические основы физической культуры и здорового образа жизни;
- основные достижения в области физической культуры и спорта;
- гигиенические и организационные основы занятий физической культуры и спортом.

уметь:

- использовать в жизни практические умения и навыки, обеспечивающие сохранения и укрепления здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств;
- использовать опыт физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;
- применять правила безопасного поведения занятий физическими упражнениями и видами спорта.

владеть:

- знаниями о социальной роли и ценностях физической культуры в профессионально-личностном формировании будущего специалиста;
- знаниями научно-биологических, методических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- знаниями о мотивационно-ценностном отношении к физической культуре, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и видами спорта;
- средствами физической культуры и спорта для профилактики заболеваний, психического благополучия, развития и совершенствования качеств и свойств личности.

1.3 Место учебной дисциплины в системе подготовки студента

Физическая культура входит в состав учебного плана и является самостоятельным разделом.

1.4 Требования к освоению учебной дисциплины

Освоение данной учебной дисциплины должно обеспечивать формирование следующих компетенций:

Коды формируемых компетенций	Наименования формируемых компетенций
ОК-5	Способность к организации своей жизни в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни
ОК-8	Способность самостоятельно применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля, выстраивание и реализация перспективных линий интеллектуального, культурного, нравственного, физического и профессионального саморазвития и самосовершенствования, способность с помощью коллег критически оценить свои достоинства и недостатки с необходимыми выводами
ОК-10	Умение использовать основные законы естественнонаучных дисциплин в профессиональной деятельности, применять методы математического анализа и моделирования, теоретического и экспериментального исследования

2.1 Содержание учебной дисциплины

№ недели	Практические занятия	Часы					
		Семестры					
		1	2	3	4	5	6
Модуль 1							
1-8	Общая физическая подготовка (развитие физических качеств)	10	10	10	10	8	6
2, 4	Специальная физическая подготовка	6	6	6	6	6	4
1-8	Виды спорта (гимнастика, атлетическая гимнастика, спортивные игры, легкая атлетика, лыжный спорт, плавание, подвижные игры и эстафеты)	11	11	11	11	13	15
6	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	2	2	2	2	4	4
7	Современные оздоровительные системы	1	1	1	1	1	1
2, 4, 6, 8	Контроль в процессе занятий физическими упражнениями	2	2	2	2	2	2
Модуль 2							
9-17	Общая физическая подготовка (развитие физических качеств)	9	9	9	9	7	5
11, 14, 16, 17	Специальная физическая подготовка	8	8	8	8	6	4
9-17	Виды спорта (гимнастика, атлетическая гимнастика, спортивные игры, легкая атлетика, лыжный спорт, плавание, подвижные игры и эстафеты)	11	11	11	11	13	19
13	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	3	3	3	3	3	3
14	Современные оздоровительные системы	1	1	1	1	1	1
11, 14, 16	Контроль в процессе занятий физическими упражнениями	2	2	2	2	2	2
17	Зачет	2	2	2	2	2	2
	Итого	68	68	68	68	68	68

Итоговая оценка определяется как сумма текущего контроля и промежуточной аттестации и соответствует баллам:

Зачет

Оценка	Зачтено	Не зачтено
Баллы	51-100	0-50

3 ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

При изучении дисциплины используется модульно-рейтинговая система оценки знаний студентов. Применение форм и методов проведения занятий при изучении различных тем курса представлено в таблице.

№ п/п	Форма проведения занятия	Вид аудиторных занятий	Всего часов
		Практические занятия	
1	Традиционные	Темы с 1 по 17	68
		Семестры 1,2,3,4,5,6	
	ИТОГО		408

-для семестров 1,2,3,4,5,6

4 ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

Используемые оценочные средства по учебной дисциплине представлены в таблице и хранятся на кафедре.

№ п/п	Вид оценочных средств	Количество комплектов
1	Тесты (контрольных и зачетных нормативов физической подготовленности студентов)	15
2	Реферат (Перечень тем рефератов и литературы)	5

5 МЕТОДИКА И КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ КОМПЕТЕНЦИЙ СТУДЕНТОВ

5.1. Уровни сформированности компетенций

№ п/п	Уровни сформированности компетенции	Содержательное описание уровней	Результаты обучения
<i>Компетенция ОК-5</i> Способность к организации своей жизни в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни			
1	Пороговый уровень	Знание, понимание и выполнение физических упражнений	Развитие физических качеств освоение элементов различных видов спорта, профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП), современных оздоровительных систем
2	Продвинутый уровень	Знание, понимание и хорошее выполнение физических упражнений	Развитие физических качеств освоение элементов различных видов спорта, ППФП, современных оздоровительных систем
3	Высокий уровень	Знание, понимание и отличное выполнение физических упражнений	Развитие физических качеств освоение элементов различных видов спорта, ППФП, современных оздоровительных систем,

<i>Компетенция ОК-8</i> Способность самостоятельно применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля, выстраивание и реализация перспективных линий интеллектуального, культурного, нравственного, физического и профессионального саморазвития и самосовершенствования, способность с помощью коллег критически оценить свои достоинства и недостатки с необходимыми выводами			
1	Пороговый уровень	Знание, понимание и выполнение физических упражнений	Развитие физических качеств освоение элементов различных видов спорта, ППФП, современных оздоровительных систем
2	Продвинутый уровень	Знание, понимание и хорошее выполнение физических упражнений	Развитие физических качеств освоение элементов различных видов спорта, ППФП, современных оздоровительных систем
3	Высокий уровень	Знание, понимание и отличное выполнение физических упражнений	Развитие физических качеств освоение элементов различных видов спорта, ППФП, современных оздоровительных систем
<i>Компетенция ОК-10</i> Умение использовать основные законы естественнонаучных дисциплин в профессиональной деятельности, применять методы математического анализа и моделирования, теоретического и экспериментального исследования			
1	Пороговый уровень	Знание, понимание и выполнение физических упражнений	Развитие физических качеств освоение элементов различных видов спорта, ППФП, современных оздоровительных систем
2	Продвинутый уровень	Знание, понимание и хорошее выполнение физических упражнений	Развитие физических качеств освоение элементов различных видов спорта, ППФП, современных оздоровительных систем
3	Высокий уровень	Знание, понимание и отличное выполнение физических упражнений	Развитие физических качеств освоение элементов различных видов спорта, ППФП, современных оздоровительных систем

5.2 Методика оценки знаний, умений и навыков студентов

Результаты обучения	Оценочные средства
ОК-5 Способность к организации своей жизни в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни	
Развитие физических качеств освоение элементов различных видов спорта, ППФП, современных оздоровительных систем	Тесты (контрольных и зачетных нормативов физической подготовленности студентов) или реферат

Развитие физических качеств освоение элементов различных видов спорта, ППФП, современных оздоровительных систем	Тесты (контрольных и зачетных нормативов физической подготовленности студентов) или реферат
Развитие физических качеств освоение элементов различных видов спорта, ППФП, современных оздоровительных систем	Тесты (контрольных и зачетных нормативов физической подготовленности студентов) или реферат
ОК-8 Способность самостоятельно применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля, выстраивание и реализация перспективных линий интеллектуального, культурного, нравственного, физического и профессионального саморазвития и самосовершенствования, способность с помощью коллег критически оценить свои достоинства и недостатки с необходимыми выводами	
Развитие физических качеств освоение элементов различных видов спорта, ППФП, современных оздоровительных систем	Тесты (контрольных и зачетных нормативов физической подготовленности студентов) или реферат
Развитие физических качеств освоение элементов различных видов спорта, ППФП, современных оздоровительных систем	Тесты (контрольных и зачетных нормативов физической подготовленности студентов) или реферат
Развитие физических качеств освоение элементов различных видов спорта, ППФП, современных оздоровительных систем	Тесты (контрольных и зачетных нормативов физической подготовленности студентов) или реферат
ОК-10 Умение использовать основные законы естественнонаучных дисциплин в профессиональной деятельности, применять методы математического анализа и моделирования, теоретического и экспериментального исследования	
Развитие физических качеств освоение элементов различных видов спорта, ППФП, современных оздоровительных систем	Тесты (контрольных и зачетных нормативов физической подготовленности студентов) или реферат
Развитие физических качеств освоение элементов различных видов спорта, ППФП, современных оздоровительных систем	Тесты (контрольных и зачетных нормативов физической подготовленности студентов) или реферат
Развитие физических качеств освоение элементов различных видов спорта, ППФП, современных оздоровительных систем	Тесты (контрольных и зачетных нормативов физической подготовленности студентов) или реферат

5.3 Критерии оценки практических работ

По пятибалльной системе тесты физической подготовленности студентов (36 – 60 баллов).

5.4 Критерии оценки зачета

По пятибалльной системе тесты физической подготовленности студентов (15 – 40 баллов).

6 МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ И ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

Тематика рефератов и их оформление хранится на кафедре.

7 УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

7.1 Основная литература

№ п/п	Библиографическое описание	Гриф	Количество экземпляров
1	2	3	4
1.	Гимнастика : учебник для вузов / под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. - 5-е изд., стер. - М. : Академия, 2008. - 448с.	-	1
2.	Голощاپов Б. Р. История физической культуры и спорта : учебник для студентов вузов / Б. Р. Голощاپов. - 8-е изд., перераб. - М. : Академия, 2011. - 320с. - (Бакалавриат).	-	1
3.	Жилкин, А. И. Легкая атлетика : учеб. пособие для вузов / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. - 5-е изд., стер. - М. : Академия, 2008. - 464с.	Доп. УМО РФ по специалистам педагогического образования	1
4.	Купчинов, Р.И. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи: пособие для преподавателей и кураторов средних специальных и высших учебных заведений. – Мн.: УП «Минфина», 2004. – 211с.	Рекомендовано учреждением «Научно методический центр учебной книги и средств обучения» Министерства образования Республики Беларусь	8
5.	Лечебная физическая культура: учебник для вузов / под ред. С. Н. Попова. - 5-е изд., стер. - М. : Академия, 2008. - 416с.	Утверждено Министерством образования РФ в качестве учебника для студентов специальности «оздоровительная физическая культура» высших учебных заведений	1
6.	Петров, П. К. Информационные технологии в физической культуре и спорте : учебник / П. К. Петров. - 2-е изд., перераб. - М. : Академия, 2011. - 288с. - (Бакалавриат).	-	1

7.	Саун, Э. И. Построение учебного процесса по физическому воспитанию студентов в вузе : Учебное пособие для вузов / Э. И. Саун. - М. : Дашков и К, 2008. - 208с.	-	1
1	2	3	4
8.	Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения : учебник для вузов / под ред. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. - 5-е изд., стер. - М. : Академия, 2008. - 520с.	Доп. УМО РФ по специалистам педагогического образования	1
9.	Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс] : электронный учебник / под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. - М. : Юнити-Дана, 2011.	-	1
10.	Фурманов, А. Г. Волейбол : учеб. пособие / А. Г. Фурманов. - Мн. : Совр. шк., 2009. - 240с.	-	1
11.	Холодов, Ж. К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта : учеб. пособие для вузов / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 3-е изд., испр. - М. : Академия, 2006. - 144с.	-	1

7.2 Дополнительная литература

№ п/п	Библиографическое описание	Гриф	Кол-во книг
3.	Купчинов Р. И. Теория и методика физического воспитания в терминах, понятиях, вопросах и ответах : Учебно-методическое пособие / Р. И. Купчинов. - Мн. : БНТУ, 2006. - 279с.	-	1

7.3 Перечень ресурсов в сети Интернет по изучаемой дисциплины

<http://www.infosport.ru>

<http://www.elibrary.ru/>

<http://www.libsport.ru/>

<http://www.teoriya.ru/>

<http://www.gssiweb.com/>

<http://mon.gov.ru/>

7.4 Перечень наглядных и других пособий, методических указаний по проведению конкретных видов учебных занятий, а также методических материалов к используемым в учебном процессе техническим средствам

7.4.1 Методические рекомендации

№ п/п	Библиографическое описание	Гриф	Кол-во книг
1	2	3	4
1	Афанасенко, Т.В. Ритмическая гимнастика: учеб.-метод. указания / Т.В. Афанасенко. – Могилев: Беларус.-Рос. ун-т., 2010 – С. 18	-	30
2	Афанасенко, Т.В. ЛФК при нарушении осанки: учеб.-метод. указания / Т.В. Афанасенко. – Могилев: Беларус.-Рос. ун-т., 2012 – С. 18	-	30
3	Булыгин, М. Б. Методика развития координационных способностей студентов: учеб.-метод. указания / М.Б. Булыгин, Ю.В. Воронович., М.Е. Шафрановский. – Могилев: Беларус.-Рос. ун-т., 2012. – С. 12	-	30
4	Булыгин, М. Б. Тактико-техническая подготовка футболистов: учеб.-метод. указания / М.Б. Булыгин. – Могилев: Беларус.-Рос. ун-т., 2012. – С. 13	-	30
5	Воронович, Ю. В. Спортивная метрология: учеб.-метод. указания / Ю.В. Воронович., А.А. Ахромейко. – Могилев: Беларус.-Рос. ун-т., 2011. – С. 22	-	30
6	Воронович, Ю. В. Физические качества. Сила: учеб.-метод. указания / Ю.В. Воронович. – Могилев: Беларус.-Рос. ун-т., 2011. – С. 18	-	30
7	Захарова, О.Г. Общая физическая подготовка теннисистов: учеб.-метод. указания / О.Г. Захарова. – Могилев: Беларус.-Рос. ун-т., 2013 – С. 15	-	30
8	Копылова, Е.А. Развитие мораль-волевых качеств у баскетболистов: учеб.-метод. указания / Е.А. Копылова. – Могилев: Беларус.-Рос. ун-т., 2013 – С.16	-	30
9	Копылова, Е.А. Развитие физических качеств баскетболистов: учеб.-метод. указания / Е.А. Копылова. – Могилев: Беларус.-Рос. ун-т., 2011 – С.16	-	30
10	Копылова, Е.А. Совершенствование техники передач мяча в баскетболе: учеб.-метод. указания / Е.А. Копылова. – Могилев: Беларус.-Рос. ун-т., 2012 – С.18	-	30
11	Перец, А.Н. Обучение базовой технике дзюдо: учеб.-метод. указания / А.Н. Перец. – Могилев: Беларус.-Рос. ун-т., 2013 – С.14	-	30
12	Перец, Н.А. Развитие специальной выносливости в дзюдо: учеб.-метод. указания / Н.А. Перец. – Могилев: Беларус.-Рос. ун-т., 2013 – С.16	-	30
13	Перец, Н.А. Развитие специальных физических качеств у дзюдоистов: учеб.-метод. указания / Н.А. Перец, А.Н. Перец. – Могилев: Беларус.-Рос. ун-т., 2012 – С.13	-	30
14	Писаренко, В.Ф. Многоборье «Здоровье» - бег на короткие дистанции: учеб.-метод. указания / В.Ф. Писаренко. – Могилев: Беларус.-Рос. ун-т., 2013 – С.16	-	30

1	2	3	4
15	Писаренко, В.Ф. Силовая подготовка лыжников гонщиков: учеб.-метод. указания / В.Ф. Писаренко. – Могилев: Беларус.-Рос. ун-т., 2011 – С.8	-	30
16	Писаренко, В.Ф. Стрелковая подготовка в многоборье «Здоровье»: учеб.-метод. указания / В.Ф. Писаренко. – Могилев: Беларус.-Рос. ун-т., 2012 – С.17	-	30
17	Попроцкий, В.С. Армрестлинг. Основы техники: учеб.-метод. указания / В.С. Попроцкий. – Могилев: Беларус.-Рос. ун-т., 2013 – С.16	-	30
18	Попроцкий, В.С. Принципы физической подготовки и методика тренировки в армрестлинге: учеб.-метод. указания / В.С. Попроцкий. – Могилев: Беларус.-Рос. ун-т., 2012 – С.16	-	30
19	Садовская, Л.А. Лечебная физическая культура для коррекции зрения: учеб.-метод. указания / Л.А. Садовская. – Могилев: Беларус.-Рос. ун-т., 2012 – С. 17	-	30
20	Садовская, Л.А. Расслабление мышц и дыхательная гимнастика на занятиях физической культурой: учеб.-метод. указания / Л.А. Садовская. – Могилев: Беларус.-Рос. ун-т., 2013 – С. 18	-	30
21	Самуйлов, Д.Н. Методика развития скорости в контактном карате: учеб.-метод. указания / Д.Н. Самуйлов. – Могилев: Беларус.-Рос. ун-т., 2013 – С. 14	-	30
22	Самуйлов, Д.Н. Психологическая подготовка в восточных единоборствах: учеб.-метод. указания / Д.Н. Самуйлов, Н.А. Перец. – Могилев: Беларус.-Рос. ун-т., 2013 – С. 17	-	30
23	Самуйлов, Д.Н. Силовая подготовка занимающихся восточными единоборствами: учеб.-метод. указания / Д.Н. Самуйлов, Е.А. Малышева. – Могилев: Беларус.-Рос. ун-т., 2010 – С. 15	-	30
24	Сычевич, В.В. Атлетическая гимнастика. Вводный курс: учеб.-метод. указания / В.В. Сычевич, Ю.В. Воронович. – Могилев: Беларус.-Рос. ун-т., 2010 – С.26	-	30
25	Сычевич, В.В. Пауэрлифтинг. Приседание со штангой: учеб.-метод. указания / В.В. Сычевич. – Могилев: Беларус.-Рос. ун-т., 2012 – С.18	-	30
26	Сычевич, В.В. Пауэрлифтинг. Становая тяга: учеб.-метод. указания / В.В. Сычевич. – Могилев: Беларус.-Рос. ун-т., 2011 – С.24	-	30
27	Чухманов, А.В. Развитие Скоростной выносливости у женщин в беге на 800 и 1500 метров: учеб.-метод. указания / А.В. Чухманов, И.Л. Соловьёв, С.Н. Леоненко. – Могилев: Беларус.-Рос. ун-т., 2010 – С.17	-	30
28	Шафрановский, М. Е. Методика развития выносливости в игровых видах спорта: учеб.-метод. указания / М.Е. Шафрановский, Ю.В. Воронович, М.Б. Булыгин.– Могилев: Беларус.-Рос. ун-т., 2013. – С. 9	-	30

1	2	3	4
29	Перец, Н.А. Планирование годичной подготовки дзюдоисток в техническом вузе: учеб.-метод. указания / Н.А. Перец – Могилев : ГУ ВПО Белорус.-Рос. ун-т, 2014. – 16 с.	-	30
30	Писаренко, В.Ф. Методика подготовки полиатлонистов в беге на длинные дистанции: учеб.-метод. указания / В.Ф. Писаренко – Могилев: ГУ ВПО Белорус.-Рос. ун-т, 2014. – 19 с.	-	30
31	Попроцкий, В.С. Особенности учебно-тренировочных занятий армрестлингом в отделении спортивного совершенствования с девушками: учеб.-метод. указания / В.С. Попроцкий – Могилев : ГУ ВПО Белорус.-Рос. ун-т, 2014. – 16 с.	-	30
32	Самуйлов, Д.Н. Тактическая подготовка в контактном карате: учеб.-метод. указания / Д.Н. Самуйлов. – Могилев : Белорус.-Рос. ун-т, 2014. – С. 16	-	30
33	Мальшева Е.Н. Техника плавания кролем на груди: учеб.-метод. указания / Е.Н. Мальшева. – Могилев : Белорус.-Рос. ун-т, 2014. – С. 16	-	30

8 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает: три спортивных зала, одно плоскостное спортивное сооружение и четыре приспособленных помещения.