



Д.В.Чайковский
2015 г.

БАЗОВАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УНИФИЦИРОВАННОГО МОДУЛЯ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА			
Предметная область		Физическая культура	
Направление ООП		38.03.02 «Менеджмент»	
Квалификация		Бакалавр	
Базовый учебный план приема		2015 г.	
Курс		1	
Количество кредитов	2	Семестр	2
Код дисциплины		Б1.Б2	

Виды учебной деятельности	ОФ
Лекции, ч	16
Практические занятия, ч	16
Лабораторные занятия, ч	-
Аудиторные занятия, ч	32
Самостоятельная работа, ч	40
ИТОГО, ч	72

Вид промежуточной аттестации	Зачет
------------------------------	-------

ОБЕСПЕЧИВАЮЩЕЕ ПОДРАЗДЕЛЕНИЕ – кафедра физического воспитания Института социально-гуманитарных технологий

ЗАВЕДУЮЩИЙ КАФЕДРОЙ ФВ

В.И.Андреев

РУКОВОДИТЕЛЬ ООП

Е.Ю. Калмыкова

ПРЕПОДАВАТЕЛЬ

В.В.Василиненко

2015 г.

1. Цели освоения дисциплины

Целью дисциплины является формирование физической культуры личности и способности направленного использования средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

2. Место дисциплины в структуре ООП

Физическая культура является дисциплиной базовой части учебного цикла основной образовательной программы «Физическая культура» по всем направлениям, специалистам и профилям подготовки.

ПРЕРЕКВИЗИТЫ. Изучению дисциплины предшествуют «История», «Концепция современного естествознания». Полученные знания закладывают представление о структуре физкультурно-спортивной деятельности, об основных закономерностях физического развития человека, механизмах физиологических процессов организма. Знание основ рекреационной физической культуры дает возможность бакалавру грамотно организовать учебный и трудовой процесс, поддерживать высокий уровень физических кондиций и работоспособность.

КОРЕКВИЗИТЫ. «Экология», «Безопасность жизнедеятельности».

3. Результаты освоения дисциплины

В результате освоения базовой части цикла бакалавр должен осознавать необходимость и демонстрировать владение навыками здорового образа жизни и физической культуры. Планируемые результаты освоения дисциплины «Физическая культура» показаны в таблице 1.

Таблица 1

№ п.п.	Результаты
РД1	Знать научно-практические основы физической культуры, основы здорового образа жизни, средства и методы мышечной релаксации в спорте
РД2	Уметь использовать методики эффективных и дополнительных способов жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, передвижение на лыжах, плавание и т.д.)
РД3	Уметь составлять индивидуальные программы физического воспитания и знаний с оздоровительной, рекреационной восстановительной направленностью (медленный бег, прогулки и т.д.)
РД4	Уметь использовать методы оценки и коррекции осанки и телосложения
РД5	Уметь регулировать психоэмоциональное состояние
РД6	Владеть опытом профессионально-прикладной физической подготовки, определяющей психофизическую готовность к будущей профессии
РД7	Владеть опытом составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, гигиенической или тренировочной направленности
РД8	Владеть опытом самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной подготовки

4. Структура и содержание модуля (дисциплины)

Дисциплина «Физическая культура» изучается студентами очной формы обучения посредством и индивидуальной и групповой формы обучения на теоретических и

практических занятиях. Для самостоятельной работы студентов проводятся консультации. Методико-практические занятия направлены на творческое овладение студентами методов, обеспечивающих практические результаты.

Средствами обучения являются: демонстративное оборудование, специальная учебная мебель, спортивный инвентарь и оборудование.

4.1. Содержание практического раздела дисциплины

Тематика практических занятий представлена в таблице 2.

Таблица 2

Разделы дисциплины	1	2	3	4	5	6	7	8
1. ОФП, подвижные игры	10	6	2	4	16	12	10	6
2. Легкая атлетика	16	10	14	12				
3. Лыжный спорт	-	20	16	12				
4. Вид спорта по выбору (в том числе методико-практические занятия)	22 (8)	10 (4)	16 (6)	20 (6)	32 (6)	24 (4)	38 -	36 -
Итого:	48	48	48	48	48	36	48	42

Практический раздел. Учебный материал данного раздела направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, на формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение в ней личного опыта обеспечивающего возможность самостоятельно, целенаправленно и творчески использовать средства физической культуры и спорта. Практический раздел программы реализуется на методико-практических и учебно-тренировочных занятиях в учебных группах. Используется технология личностно-ориентированного обучения.

Методико-практические занятия предусматривают освоение студентами основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта.

Деятельность студентов на этих занятиях направлена на творческое овладение методами, обеспечивающими достижение практических результатов (34 ч).

Учебно-тренировочные занятия направлены на приобретение опыта творческой практической деятельности, достижения высоких результатов в избранном виде спорта, развитие самостоятельности в целях достижения физического совершенства, повышения уровня функциональных и двигательных способностей, направленного формирования качеств и свойств личности.

Средствами практического раздела, направленными на обеспечение необходимой двигательной активности студентов, достижение и поддержание оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения в вузе, являются отдельные виды легкой атлетики (в основном беговые и прыжковые), плавание, спортивные игры, лыжные гонки, туризм, упражнения профессионально-прикладной физической подготовки и силовой направленности.

Практический раздел предусматривает как обучение занимающихся новым двигательным действиям, так и воспитание физических качеств.

Контрольный раздел. Материал раздела направлен на дифференцированный и объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов. Контрольные занятия обеспечивают оперативную, текущую и итоговую информацию об уровне освоения

теоретических, практических и методических знаний-умений, о состоянии и динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности каждого студента. В качестве критериев результативности учебно-тренировочных занятий выступают зачетные требования и практические нормативы, а также дополнительные тесты, разрабатываемые кафедрой физического воспитания вуза с учетом специфики подготовки специалистов. Обязательными тестами, определяющими физическую подготовленность студентов, являются: 1) бег на 100 м; 2) поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за голову (женщины) , подтягивание на перекладине (мужчины); 3) бег на 2000 м (женщины) и 3000 м (мужчины).

Тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие подготовленность при поступлении в вуз, и в конце — как определяющие сдвиг за прошедший учебный период.

Примечание:

1. Для студентов с ослабленным здоровьем предусмотрены занятия по этим же видам спорта с учетом заболевания и рекомендации врача.
2. Для обучающихся по различным направлениям и специальностям занятия предусмотрены с учетом специфики будущей профессиональной деятельности.
3. Из числа студентов, имеющих высокую спортивную подготовку, формируются специальные группы по видам спорта. Акцент осуществляется на следующие виды спорта: зимний футбол, волейбол, легкая атлетика, лыжный спорт, тяжелая атлетика, баскетбол.

6. Организация и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов

6.1. Виды и формы самостоятельной работы

Самостоятельная работа студентов осуществляется по направлениям:

- индивидуальная и командная
- подготовка и участие в спартакиадах команд первокурсников и команд институтов, общежитий
- участие в спортивных праздниках института, курса, специальности
- подготовка и участие в соревнованиях команд институтов, вузов г.Томска
- участие в массовых физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятиях, посвященных знаменательным датам
- изучение рекомендуемой литературы

Основной формой СРС является текущая деятельность, включающая в себя следующие виды:

- работа с лекционным материалом, поиск и обзор литературы, электронных источников по индивидуально заданной теме
- выполнение домашних заданий
- подготовка к практическим занятиям
- подготовка к зачету

6.3 Контроль самостоятельной работы

Для оценки освоения теоретического раздела используются устные опросы. Контроль освоения материала учебно-практических занятий осуществляется приемом у студентов контрольных нормативов. В состав контролируемых нормативов входят таблицы рейтинга распределения баллов по видам занятий и по каждому контрольному нормативу, комплект контрольных вопросов для текущего контроля и аттестации, журнал учета посещаемости занятий.

Текущий и итоговый контроль результатов изучения дисциплины осуществляется с помощью разработанного рейтинг-плана.

7. Средства текущей и промежуточной оценки качества

освоения дисциплины

Оценка качества освоения дисциплины производится по результатам контролируемых мероприятий, представленных в таблице 3.

Таблица 3

Контролирующие мероприятия дисциплины

Контролирующие мероприятия	Результаты обучения по дисциплине
Устные опросы	РД1, РД2, РД3, РД4, РД5
Выполнение контрольных нормативов	РД6, РД7, РД8
Выполнение домашнего задания	РД1, РД2, РД5, РД6, РД7, РД8
Зачет	РД1, РД2, РД3, РД4, РД5, РД6, РД7, РД8

Для оценки качества освоения дисциплины при проведении контролируемых мероприятий предусмотрены следующие средства (фонд оценочных средств).

Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов

основного и спортивного учебных отделений 1, 2 курса

Весенний семестр (мужчины)

	Контрольные нормативы/ приоритетные нормативы	Курс	Оценка в баллах		
			6/7	4/5	3/4
1	Бег на лыжах 5 км. (мин. сек.)	1	24.30	26.30	28.30
		2	24.00	26.00	28.00
2	Подтягивание (кол-во раз)	1	14	9	5
		2	15	11	6
3	Бег 100м. (сек.)	1	13.20	14.00	14.50
		2	13.20	13.80	14.50
4	Бег 3000м. (мин. сек.)	1	12.30	13.20	14.00
		2	12.30	13.20	14.00
5	Прыжки в длину с места (см)	1	245	235	215
		2	250	235	215

Весенний семестр (женщины)

	Контрольные нормативы/ приоритетные нормативы	Курс	Оценка в баллах		
			6/7	4/5	3/4
1	Бег на лыжах 3 км. (мин.сек.)	1	17.30	19.00	21.00
		2	17.00	19.00	21.00
2	Упражнение на брюшной пресс (кол-во раз)	1	40	30	20
		2	45	35	25
3	Бег 100м.(сек.)	1	15.7	17.0	18.1
		2	15.7	17.0	18.1
4	Бег 2000м.(мин.сек.)	1	10.15	11.15	12.15
		2	10.15	11.15	12.15
5	Прыжки в длину с места (см)	1	180	165	155
		2	180	165	155

Осенний семестр (мужчины)

	Контрольные нормативы/ приоритетные нормативы	Курс	Оценка в баллах		
			6/7	4/5	3/4
1.	Упражнение на брюшной пресс (кол-во раз)	1	12	6	3
		2	12	8	4
2.	Подтягивание (кол-во раз)	1	14	9	5
		2	15	11	6
3.	Отжимание от пола (кол-во раз)	1	35	25	45
		2	40	30	20
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	1	14	9	5
		2	15	11	6
5.	Прыжки в длину с места (см)	1	245	235	215
		2	245	235	215

Осенний семестр (женщины)

	Контрольные нормативы/ приоритетные нормативы	Курс	Оценка в баллах		
			6/7	4/5	3/4
1.	Исх. положение о.с. упор присев, упор лежа и.п. (кол. раз. за 1 мин)	1	20	17	15
		2	22	18	16
2.	Отжимание от скамейки (кол-во раз)	1	15	10	7
		2	15	10	7
3.	Приседание (кол-во раз)	1	50	40	30
		2	50	40	30
4.	Упражнение на брюшной пресс (кол-во раз)	1	40	30	20
		2	45	35	25
5.	Прыжки в длину с места (см)	1	180	165	155
		2	185	170	160

Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов. 3 курса

Женщины

	Контрольные нормативы/ приоритетные нормативы	Курс	Оценка в баллах		
			6/7	4/5	3/4
1.	Исх. положение о.с. упор присев, упор лежа и.п. (кол. раз. за 1 мин)	3	22	18	16
2.	Отжимание от скамейки (кол-во раз)	3	15	12	8
3.	Приседание (кол-во раз)	3	50	40	30
4.	Упражнение на брюшной пресс (кол-во раз)	3	50	40	20
5.	Прыжки в длину с места (см)	3	185	170	160

Мужчины

	Контрольные нормативы/ приоритетные нормативы	Курс	Оценка в баллах		
			6/7	4/5	3/4
1.	Подтягивание (кол. раз)	3	15	11	6
2.	Поднимание ног до касания перекладины (кол. раз)	3	13	8	4

3.	Отжимание на брусьях (кол. раз)	3	15	11	6
4.	Отжимание от пола (кол. раз.)	3	40	30	20
5.	Прыжки с места	3	250	240	220

8. Рейтинг качества освоения дисциплины

Рабочими и учебными планами университета приема 2013 года и последующих лет по всем направлениям и специальностям предусмотрены занятия по физической культуре в объеме 369 часов в течение 8 семестров. Оценка освоения дисциплины в 1 - 8 семестрах – зачет, включая студентов специальной медицинской группы, ЛФК. Временно освобожденные от занятий по физ.воспитанию (защита реферата) – зачет.

Цель промежуточной аттестации (зачета) выявить уровень освоения студентами учебного материала программы по физической культуре по разделам: теоретических и методических знаний, общей физической и спортивно-технической подготовки, жизненно необходимых умений и навыков.

Оценка «зачтено» определяется по результатам прохождения студентом контрольных рубежей (с 1-го по 8-ой семестр) с использованием бальной системы (max – 100 баллов).

Положительно аттестуются студенты, набравшие за семестр более 55 баллов. Начисления баллов производится по следующим показателям:

1. Посещение занятий (24 занятия).

Посещение всех занятий согласно расписания (одно занятие - 2 балла)

2. Подготовка студентом краткого отчета по теоретическому разделу (индивидуальные задания по развитию физических качеств в рамках самостоятельных занятий и т.п.) согласно рабочей программы – 4 балла.

3. Сдача контрольных нормативов (аттестационные баллы).

В каждом семестре сдаются 5 нормативов, два из которых являются приоритетными (согласно контрольным тестам для оценки физической подготовленности студентов основных и спортивных учебных отделений, специального медицинского отделения). Максимальное количество аттестационных баллов - 32, минимальное количество 15 баллов (таблица контрольных нормативов прилагается). Сдача контрольных нормативов обязательна. Студенты специального медицинского отделения и специализации основного отделения имеют право сдать 2 альтернативных контрольных норматива по выбору.

Студенты отделения ЛФК, наряду с практическими занятиями (24 занятия), защищают реферат (12 баллов) и составляют комплекс физических упражнений по заболеванию (10 баллов), принимают участие в организации и проведении спортивных мероприятий, соревнований (10 баллов).

Студенты специального медицинского отделения наряду с практическими занятиями (24 занятия), сдают контрольные тесты, участвуют в организации и судействе соревнований (10 баллов).

• *Примечание:* Студенты специального медицинского отделения, не сдающие те или иные контрольные нормативы по физическому состоянию и 100% посещаемости, защищают реферат (10 баллов).

Студенты основного и спортивного отделения – посещение 24 занятий. При сдаче контрольных тестов более 32 баллов, количество посещений – 22 занятия. Участие в соревнованиях: одно - 8 баллов, двух и более – 16 баллов.

Студентам всех отделений, имеющим менее 22 аттестационных баллов, назначать дополнительные занятия.

Студенты, временно освобожденные от занятий по физическому воспитанию (по медицинским справкам), защищают реферат (до первой контрольной точки).

9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Основная литература

1. Анищенко В.С. Физическая культура. Методико-практические занятия студентов. -М., 1999.
2. Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка. -М: «Юнити-Дана», 2010.
3. Евсеев Ю.И. Физическая культура. Высшее образование. - Ростов на Дону, 2003.
4. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь - М.: А.О. «Аспект Пресс» 1995.
5. Ильин И.П. Физическая культура/ СПб.: «Питер», 2009.
6. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. - М.: ФиС 1991.
7. Раевский Р.Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов. - М.: Высшая школа, 1985.
8. Решетников Н.В. Физическая культура/М.:»Академия», 2010.
9. Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта: Учеб. Пособие. – 2-е изд., стереотип. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 240с.
10. Социология физической культуры и спорта: Учебник/ В.И. Столяров – М.: ФиС, 2005. – 400с.
11. Физическая культура студента: Учебник /Под общей редакцией В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2007. – 350с.

Дополнительная литература

1. Агеевец В.У., Выдрин В.М. Влияние спорта на воспитание интеллектуальных, нравственных качеств и социальной активности личности.// Спорт в современном обществе. – М.: ФиС. – С. 110-123. 1980
2. Прокофьева В.Н. Физиология физического воспитания и спорта/ СПб.: «Феникс», 2010.
3. Столяров В.И. Социология физической культуры и спорта: Учебник. – М., 2005.
4. Физическая культура в системе образования. Сборник материалов научно-практической конференции. - Красноярск, 2001.
5. Физическая культура и спорт в Российской Федерации. Сборник статей. -М, 2002.
6. Физическая культура (курс лекций): Учебное пособие/ Под общ.ред.Волковой Л.М., Половникова П.В.: СПбГТУ, СПб, 1998

Используемое программное обеспечение.

№ п/п	Наименование работы	Методические материалы	Исполнитель
	Физическая культура в специальной медицинской группе студентов	методические пособие	Семенов В.Н.

Развитие выносливости и методика ее воспитания	методические указания	Никитенко (Малых) Е.Н.
Методика проведения волейбола со студентами основного отделения	методические рекомендации	Поршенникова (Ключникова) О.М.
Тренировка для различных типов телосложения	методические указания	Волков С.В.
Современное направление в оздоровительных программах по аэробике	методические указания	Седых Т.Г.
Технико-тактическая подготовка студентов специализации футбола	методические указания	Курчаба Т.И.
Тактика страховки в волейболе	методические указания	Шаминов К.С., Старцева Н.К.
Официальные волейбольные правила	методические указания	Галкина Г.С.
Power Yoga	методические рекомендации	Шапрова А.Г.
К некоторым аспектам методики проведения занятий по настольному теннису	методические указания	Осин Р.А.
Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре у студентов специальной медицинской группы	методические указания	Медюха А.И.
Методические рекомендации к использованию изометрических упражнений	методические рекомендации	Петруничева Н.А.
Методика развития двигательных качеств у студентов с ослабленным здоровьем (сила)	методические указания	Игнатова А.Д., Игнатов А.Л.
Стрейч-программы в аэробике	методические рекомендации	Яманаева О.Д.
Контроль в подготовке спортсменов	методические указания	Евстигнеева Т.А.
Тактические основы мини-футбола. Игровые упражнения.	методические рекомендации	Коковихин В.А. Розум И.С.
Значение легкой атлетики в общей физической подготовке студентов	методические указания	Михайловская Н.А.
Инновации в методике совершенствования точности дальних бросков квалифицированных баскетболистов	методические указания	Герасим М.Г.
Методы круговой тренировки в изучении техники лыжных ходов	методические рекомендации	Андрияш Л.Д. Арляпова Г.Ф. Петруничева Н.А.
Фитнес-аэробика	Методические указания	Розум Г.Г.

10. Материально-техническое обеспечение дисциплины

В период учебного процесса и при подготовке к зачетам и итоговой аттестации используются учебно-методические материалы, указанные в перечне рекомендованной литературы.

Практические занятия обеспечиваются материальной базой:

1. Тренажерные залы (4) с современным оборудованием
2. Игровые спортивные залы (2)
3. Теннисные залы (2)
4. Зал тяжелой атлетики и гиревого спорта
5. Зал единоборств
6. Зал аэробики
7. Скалодром
8. Специализированный зал для занятий студентов с ослабленным здоровьем

9. Лыжная база на 600 пар лыж
10. Спорткомплекс с набором игровых площадок, легкоатлетическим ядром, футбольным полем, гимнастическим городком
11. База отдыха на 350 отдыхающих в с.Киреевск
12. Спортивные центры во всех общежитиях общей площадью 1170 кв.м.

Программа составлена на основе Стандарта ООП ТПУ в соответствии с требованиями ФГОС по направлению и профилю подготовки бакалавра и специалиста.

Программа одобрена на заседании Кафедры физического воспитания

(протокол № ____ от « ____ » _____ 2015 г.).

Автор(ы) Розум И.С. _____

Рецензент(ы) Смышляев А.В. _____