

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Томский государственный педагогический университет»
(ТГПУ)

УТВЕРЖДАЮ
Декан факультета физической культуры и спорта



подпись

Минич А.С., д.б.н., профессор
« 26 » _____ 2016 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Направление подготовки (специальность):

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Направленность (профиль):

«Биология и химия»

«Биология и география»

«Иностранный (английский) язык и иностранный (немецкий) язык»

«Иностранный (английский) язык и иностранный (французский) язык»

«Русский язык и литература»

«История и обществознание»

«Математика и физика»

«Математика и информатика»

«Начальное образование и дошкольное образование»

«Экономика и право»

«Экономика и география»

«Технология и безопасность жизнедеятельности»

«Изобразительное искусство и мировая художественная культура»

«Дополнительное образование (образование в области хореографии) и мировая художественная культура»

«Музыка и мировая художественная культура»

45.03.02 «Лингвистика»

51.03.02 «Народная художественная культура»

09.03.02 «Информационная система и технологии»

47.03.03 «Религиоведение»

44.03.04 «Профессиональное обучение (по отраслям)»

44.03.03 «Специальное (дефектологическое) образование»

41.03.06 «Публичная политика и социальные науки»

43.03.01 «Сервис»

38.03.01 «Экономика»

38.03.06 «Торговое дело»

44.03.01 «Педагогическое образование»

44.03.02 «Психолого-педагогическое образование»

43.03.02 «Туризм»

38.03.02 «Менеджмент»

Форма обучения: очная

1. Место учебной дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы (ОП).

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлениям: 38.03.02 «Менеджмент», 45.03.02 «Лингвистика», 51.03.02 «Народная художественная культура», 09.03.02 «Информационная система и технологии», 47.03.03 «Религиоведение», 44.03.04 «Профессиональное обучение (по отраслям)», 44.03.03 «Специальное (дефектологическое) образование», 41.03.06 «Публичная политика и социальные науки», 43.03.01 «Сервис», 38.03.01 «Экономика», 38.03.06 «Торговое дело», 44.03.01 «Педагогическое образование», 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование», 43.03.02 «Туризм», 44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)» и учебных планов, утвержденных Ученым советом ТГПУ.

Дисциплина «Физическая культура» относится к базовой части дисциплин образовательной программы.

Изучение данной дисциплины является формированием физической культуры (ФК) личности обучающегося, его способности направленного использования разнообразных средств и методов физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, физической подготовленности и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОП.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование и развитие общекультурной компетенции:

45.03.02 «Лингвистика» - способность применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для своего интеллектуального развития, повышения культурного уровня, профессиональной компетенции, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования (ОК-8);

51.03.02 «Народная художественная культура» - способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8);

09.03.02 «Информационная система и технологии» - владение средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовностью к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-11);

47.03.03 «Религиоведение» - способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8);

44.03.04 «Профессиональное обучение (по отраслям)» - готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность (ОК-8);

44.03.03 «Специальное (дефектологическое) образование» - готовностью укреплять здоровье, поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8);

41.03.06 «Публичная политика и социальные науки» - готовность выстраивать и реализовывать перспективные линии интеллектуального, культурного, нравственного, физического и профессионального саморазвития и самосовершенствования (ОК-6);

43.03.01 «Сервис» - способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения социальной и профессиональной деятельности, пропаганды активного долголетия, здорового образа жизни и профилактики заболеваний (ОК-7);

38.03.01 «Экономика» - способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8);

38.03.06 «Торговое дело» - способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-7);

44.03.01 «Педагогическое образование» - готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность (ОК-8);

44.03.02 «Психолого-педагогическое образование» - способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8);

43.03.02 «Туризм» - способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения социальной и профессиональной деятельности, пропаганды активного долголетия, здорового образа жизни и профилактики заболеваний (ОК-7);

38.03.02 «Менеджмент» - способностью придерживаться этических ценностей и здорового образа жизни (ОК-22);

44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)» - готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность (ОК-8).

В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

знать роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста, основы ФК и здорового образа жизни (ЗОЖ), методику самостоятельного использования средств физической культуры и спорта в процессе учебной и профессиональной деятельности;

владеть понятийным аппаратом в сфере физической культуры и спорта, умениями и навыками развития своих физических качеств, методами и средствами самоконтроля собственного физического и функционального состояния;

уметь применять систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья.

3. Содержание разделов дисциплины.

Теоретический раздел:

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего, профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.

Практический раздел:

1. Гимнастика. Построения и перестроения. Общеразвивающие упражнения с использованием предметов и без них. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц туловища и ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения для развития силы, гибкости, координации.

2. Легкая атлетика. Ходьба и бег. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития физических качеств: быстроты, скорости, выносливости. Бег на месте и в

движении. Прыжки с места и в длину. Бег на короткие и длинные дистанции. Спортивная ходьба. Бег в сочетании с прыжками. Кросс по пересеченной местности.

3. *Подвижные игры.* Развитие силы - «Тяни в круг». Развитие быстроты - «Вызов номеров». Развитие гибкости - «Мостик и кошка». Развитие ловкости - «Защита укрепления». Развитие выносливости - «Белые медведи», вариант - «Невод», вариант - «Ловля парами».

4. *Спортивные игры.* Разучивание и совершенствование технических приемов в играх: баскетбол, волейбол, футбол. Освоение и совершенствование тактических приемов в спортивных играх. Совершенствование физических качеств занимающихся: выносливости, скорости, скоростно-силовых качеств, координации. Игра в различных сочетаниях игроков.

4. Трудоемкость дисциплины (модуля) по видам учебных занятий обучающихся и формам контроля. Объем в зачетных единицах 2.

4.1.1. Виды учебных занятий, формы контроля (в академических часах)

Вид учебной работы	Всего часов	Распределение по семестрам (в академических часах)	
		1-й семестр	
Аудиторные занятия	72	72	
Лекции	-	-	
Практические занятия	72	72	
Семинары	-	-	
Лабораторный практикум	-	-	
Другие виды аудиторных работ	-	-	
Другие виды работ	-	-	
Самостоятельная работа	-	-	
Курсовой проект (работа)	-	-	
Реферат	-	-	
Расчётно-графические работы	-	-	
Формы текущего контроля	-	Сдача контрольных тестов, опрос	
Формы промежуточной аттестации	-	Зачет	
Итого часов	72	72	

4.1.2. Виды учебных занятий, формы контроля (в академических часах) для направления подготовки (специальности) 41.03.06 «Публичная политика и социальные науки»

Вид учебной работы	Всего часов	Распределение по семестрам (в академических часах)	
		4-й семестр	6-й семестр
Аудиторные занятия	72	36	36
Лекции	-	-	-
Практические занятия	72	36	36
Семинары	-	-	-
Лабораторный практикум	-	-	-
Другие виды аудиторных работ	-	-	-
Другие виды работ	-	-	-

Самостоятельная работа	-	-	
Курсовой проект (работа)	-	-	
Реферат	-	-	
Расчётно-графические работы	-	-	
Формы текущего контроля	-	Сдача контрольных тестов, опрос	
Формы промежуточной аттестации	-	Зачет	Зачет
Итого часов	72	36	36

4.1.3. Виды учебных занятий, формы контроля (в академических часах) для направления подготовки (специальности) 38.03.06 «Торговое дело»

Вид учебной работы	Всего часов	Распределение по семестрам (в академических часах)	
		4-й семестр	6-й семестр
Аудиторные занятия	72	21	18
Лекции	-	-	-
Практические занятия	72	21	18
Семинары	-	-	-
Лабораторный практикум	-	-	-
Другие виды аудиторных работ	-	-	-
Другие виды работ	-	-	-
Самостоятельная работа	-	15	18
Курсовой проект (работа)	-	-	-
Реферат	-	-	-
Расчётно-графические работы	-	-	-
Формы текущего контроля	-	Сдача контрольных тестов, опрос	
Формы промежуточной аттестации	-	Зачет	Зачет
Итого часов	72	36	36

4.2.1. Содержание учебной дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам)

№ п	Раздел дисциплины	Лекции	Аудиторные занятия	ЛР	Самостоятельная работа
	Теоретический раздел:				0
1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов		2		
2.	Социально-биологические основы физической культуры		2		
	Практический раздел:				0
1.	Гимнастика		16		

2.	Легкая атлетика		16		
3.	Подвижные игры		18		
4.	Спортивные игры		18		
Всего часов			72		0

4.2.2. Содержание учебной дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) для направления подготовки (специальности) 41.03.06 «Публичная политика и социальные науки»

№ п	Раздел дисциплины	Лекции	Аудиторные занятия		Самостоятельная работа
			4-й семестр	6-й семестр	
Теоретический раздел:					0
1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов		2		
2.	Социально-биологические основы физической культуры			2	
Практический раздел:					0
1.	Гимнастика		8	8	
2.	Легкая атлетика		8	8	
3.	Подвижные игры		8	10	
4.	Спортивные игры		10	8	
Всего часов			36	36	0

4.2.3. Содержание учебной дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) для направления подготовки (специальности) 38.03.06 «Торговое дело»

№ п	Раздел дисциплины	Лекции	Аудиторные занятия		Самостоятельная работа
			4-й семестр	6-й семестр	
Теоретический раздел:					0

1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов		2		2
2.	Социально-биологические основы физической культуры			2	2
	Практический раздел:				0
1.	Гимнастика		4		2
2.	Легкая атлетика		4		2
3.	Подвижные игры		5		4
4.	Спортивные игры		6		5
1.	Гимнастика			4	4
2.	Легкая атлетика			4	4
3.	Подвижные игры			4	4
4.	Спортивные игры			4	4
	Всего часов		21	18	33

4.3. Лабораторный практикум: не предусмотрен.

5. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

5.1. Основная литература:

1. Физическая культура студента: учебное пособие/ Ю.Т. Ревякин, Г.Н. Попов, И.А. Зюбанова, О.В. Громова, А.В. Вакурин; под общей редакцией Ю.Т. Ревякина. Томск: Изд-во ТГПУ, 2013. – 232с. ISBN 978-5-89428-663-1/

5.2 Дополнительная литература:

1. Виленский, Михаил Яковлевич. Физическая культура и здоровый образ жизни студента [Текст]: учебное пособие для вузов/М. Я. Виленский, А. Г. Горшков.-М.:Гардарики,2007.-218 с.-(Disciplinae) .-ISBN 9785829703165:275.00
2. Голомазов, Станислав Вениаминович, Чирва, Борис Григорьевич. Футбол/С. В. Голомазов, Б. Г. Чирва.-М.:РГАФК. Вып. 9: Становление технического мастерства.-1999.-87 с.:ил. .-36.00
3. Жилкин, Александр Иванович. Легкая атлетика [Текст]: учебное пособие для вузов/А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук.-4-е изд., стереотип.-М.:Академия,2007.-463, [1] с.:ил.-(Высшее профессиональное образование) .-ISBN 9785769545122:178.20
4. Жуков, Михаил Николаевич. Подвижные игры [Текст]: учебные пособия/М. Н. Жуков.-М.:Академия,2000.-159 с.:ил.-(Высшее образование) .-ISBN 5769506695:47.50

5. Ланда, Бейниш Хаймович. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности [Текст]: учебное пособие для вузов / Б. Х. Ланда. - 3-е изд., испр. и доп. - М.: Советский спорт, 2006. - 207 с. - ISBN 5971801414: 191.00. - 238.0
6. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике / Е.Г. Попова. - М.: Терра-Спорт, 2000. - 72 с.: ил. - (Библиотечка тренера). - ISBN 5931270906: 20.00
7. Физическая культура и физическая подготовка [Текст]: учебник для вузов / [И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров, С. С. Егоров и др.]; под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. - М.: ЮНИТИ, 2007. - 429, [1] с.: ил. - ISBN 9785238011578: 266.00110.

5.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети Интернет, необходимых для освоения дисциплины.

1. **Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU.** При поддержке РФФИ. Лицензионное соглашение №916 от 12.01.2004 г. на период с 12.01.2004 – бессрочно. **Сумма договора:** бесплатно. **Количество ключей (пользователей):** со всех компьютеров ТГПУ. <http://elibrary.ru>

2. **Архив журнала Nature.** Научное издательство Nature Publishing Group, НП «НЭИКОН». Лицензионный договор № 316-РН-2011 от 01.09.2011 г. на период с 27.09.12 - бессрочно. **Сумма договора:** оплата оказанных услуг производится из средств Минобрнауки. **Количество ключей (пользователей):** со всех компьютеров ТГПУ. <http://www.nature.com/nature/index.html>

3. <http://libserv.tspu.edu.ru> – Электронная библиотека ТГПУ.

6. Материально-техническое обеспечение дисциплины

№ п/п	Наименование помещения	Перечень основного оборудования
1	Спортивный зал корпуса №1 ТГПУ	Спортивный инвентарь; гимнастические скамейки; гимнастическая стенка; музыкальный центр, столы для настольного тенниса, переносные перекладины-брусья, щиты баскетбольные, волейбольные стойки, судейская вышка, электронное табло.
2	Зал аэробики СОКа	Спортивный инвентарь; гимнастические скамейки; гимнастическая стенка; музыкальный центр, зеркала, степ-платформы, будоматы.
3	Стадион ТГПУ	Беговые дорожки, перекладины, футбольное поле.
4	Спортивный зал, лыжная база корпуса № 8 ТГПУ	Спортивный инвентарь; гимнастические скамейки; гимнастическая стенка; музыкальный центр, столы для настольного тенниса, переносные перекладины-брусья, щиты баскетбольные, волейбольные стойки, степ-платформы, лыжи, лыжный инвентарь..
5	Тренажерный зал корпуса № 8 ТГПУ	Спортивный инвентарь; гимнастические скамейки; гимнастическая стенка; музыкальный центр, зеркала, тренажеры, будоматы.
6	Бассейн ТГПУ «Посейдон».	Спортивный инвентарь.

7. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.

Для укрепления здоровья студентов за время обучения в вузе необходима оптимальная, регулярная двигательная активность. Повысить эффективность аудиторных занятий по физической культуре используя самостоятельные занятия. Они могут проводиться в форме утренней гигиенической гимнастики, упражнений в режиме учебного дня и самостоятельных тренировочных занятий. По результатам

многочисленных исследований тренирующий оздоровительный эффект от занятий физическими упражнениями достигается в том случае, если они проводятся не реже 2 – 3 раз в неделю, продолжительностью 60 минут, с интенсивностью не менее 60% от МПК.

Прежде, чем приступить к занятиям физическими упражнениями, необходимо правильно определить цель и поставить задачи, составить план занятий, пройти медицинское обследование и провести тесты, определяющие уровень физической подготовленности, изучить основы методики проведения занятий ритмической гимнастикой, понимать физиологические механизмы совершенствования отдельных систем организма под воздействием занятий. Вначале проводят антропометрические измерения, определяют тип телосложения, производится взвешивание, вес должен соответствовать типу телосложения, затем функциональные пробы состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма. Также тесты на силу мышц и гибкость суставов и позвоночника. В зависимости от поставленных задач составляется программа индивидуальных занятий, следуя принципам тренировки (см. 3.1.). Количество занятий в неделю для начинающих - не менее 3 раз, с интенсивностью 60% МПК. Для более подготовленных занимающихся интенсивность может составлять 70% и для очень хорошо подготовленных – 80-85%. Регулировать интенсивность занятий можно за счет увеличения амплитуды движений, скорости выполнения упражнений (соответствующий подбор музыкального сопровождения), изменения ударности движений.

Контроль за эффективностью занятий проводится на основе оперативного и поэтапного контроля, включая дневник самоконтроля.

Дневник самоконтроля

Объективные и субъективные данные	дата							
Самочувствие								
Сон								
Аппетит								
Желание заниматься								
Работоспособность								
Болевые ощущения								
Пульс покоя								
Пульс за 1 минуту								
До занятия								
Во время занятия								
После занятия								

7.1. План самостоятельной работы.

Общее количество часов, выносимых на самостоятельную работу- 33 часа.

4 семестр (15 часов)

1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности.
2. Понятие "здоровье", его содержание и критерии. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности.
3. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни: режим труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек, требования санитарии и гигиены, учет экологии окружающей среды.
4. Культура межличностного общения, сексуального поведения, психофизическая регуляция организма.
5. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни. Отражение здорового образа жизни в формах жизнедеятельности студентов.
6. Организация двигательной активности.

7. Основы закаливания. Личная гигиена.
8. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студентов.

6 семестр (18 часов)

1. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студентов.
2. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие.
3. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период экзаменационной сессии.
4. Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студентов.
5. Особенности рационального использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов.
6. Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студентов.
7. Роль активного отдыха в повышении работоспособности студентов.

8. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).

Представлен в виде отдельного документа (приложение к рабочей программе учебной дисциплины (модуля)).

Рабочая программа учебной дисциплины (модуля) составлена в соответствии с учебными планами, федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлениям подготовки: 38.03.02 «Менеджмент», 45.03.02 «Лингвистика», 51.03.02 «Народная художественная культура», 09.03.02 «Информационная система и технологии», 47.03.03 «Религиоведение», 44.03.04 «Профессиональное обучение (по отраслям)», 44.03.03 «Специальное (дефектологическое) образование», 41.03.06 «Публичная политика и социальные науки», 43.03.01 «Сервис», 38.03.01 «Экономика», 38.03.06 «Торговое дело», 44.03.01 «Педагогическое образование», 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование», 43.03.02 «Туризм», 44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)».

Рабочую программу учебной дисциплины (модуля) составили:

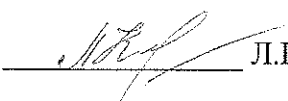
И.о. зав. кафедрой ФК ТГПУ, к.б.н., доцент А.В. Смышляев

Старший преподаватель ФК ТГПУ О.В. Громова

Рабочая программа учебной дисциплины (модуля) утверждена на заседании кафедры физической культуры протокол № 8 от 26 мая 2016 года.

И.о. зав. кафедрой  А.В. Смышляев

Рабочая программа учебной дисциплины (модуля) одобрена методической комиссией факультета физической культуры и спорта, протокол № 9 от 26 мая 2016 года.

Председатель методической комиссии ФФКиС  Л.П. Канакова