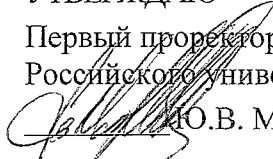


Межгосударственное образовательное учреждение высшего образования
«Белорусско-Российский университет»

УТВЕРЖДАЮ

Первый проректор Белорусско-
Российского университета


О.В. Машин

«20» 12 2019 г.

Регистрационный № УД-Б1.0.21/3Ур

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление подготовки 41.03.01 Зарубежное регионоведение

Направленность (профиль) Европейские исследования

Направление подготовки 01.03.04 Прикладная математика

Направленность (профиль) Разработка программного обеспечения

Квалификация Бакалавр

	Форма обучения
	Очная
Курс	1
Семестр	2
Лекции	8
Практические занятия	-
Контактная работа по учебным занятиям	8
Самостоятельная работа	64
Зачёт	2
Всего часов / зачетных единиц	72

Кафедра-разработчик программы:

«Физвоспитание и спорт»

Составитель: Д.Н. Самуйлов, доцент

Могилев, 2019

Рабочая программа составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки

41.03.01 Зарубежное регионоведение № 553 от 15.06.02017 г., учебным планом рег. № 410301-1 от 25.10.2019 г.

01.03.04 Прикладная математика № 11 от 10.01.2018 г. учебным планом рег. № 010304-1 от 25.10.2019 г.


Рассмотрена и рекомендована к утверждению кафедрой «Физвоспитание и спорт» «29» октября 2019 г., протокол № 3.

Зав. кафедрой  Д.Н. Самуйлов

Одобрена и рекомендована к утверждению Научно-методическим советом Белорусско-Российского университета

18.10.2019 г., протокол № 3.

Зам. председателя
Научно-методического совета

 С.А. Сухоуцкий

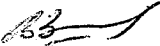
Рецензент: Анжелика Владимировна Кучерова заведующий кафедрой «Теории и методики физического воспитания» учреждения образования «Могилевский государственный университет имени А.А. Кулешова» кан. пед. наук, доц.

Рабочая программа согласована:

Зав. кафедрой «Гуманитарные дисциплины»

 С.Е. Макарова

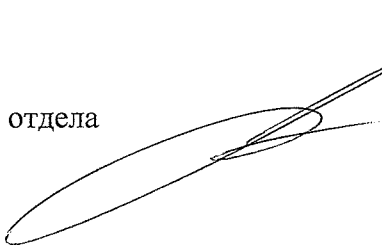
Зав. кафедрой «Высшая математика»

 В.Г. Замураев

Ведущий библиотекарь

 И.А. Демкалова

Начальник учебно-методического отдела

 В.А. Кемова

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 культурой 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» относится к блоку 1, «Дисциплины» (модули) обязательная часть блока 1.

1.4 Требования к освоению учебной дисциплины

Освоение данной учебной дисциплины должно обеспечивать формирование следующих компетенций:

для направления подготовки 41.03.01

Коды формируемых компетенций	Наименования формируемых компетенций
УК-6.	Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течении всей жизни
УК-7.	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессионально деятельности

Коды формируемых компетенций	Наименования формируемых компетенций
УК-7.	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Вклад дисциплины в формирование результатов обучения выпускника (компетенций) и достижение обобщенных результатов обучения происходит путём освоения содержания обучения и достижения частных результатов обучения, описанных в данном разделе.

2.1 Содержание учебной дисциплины

Номер тем	Наименование тем	Содержание	Коды формируемых компетенций	
			01.03.04	41.03.01
1	Физическая культура в общекультурной профессиональной подготовке студентов	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Физическая культура в структуре профессионального образования. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования. Профессиональная направленность физического воспитания. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении. Гуманитарная значимость физической культуры. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре. Основы организации физического воспитания в вузе.	УК-7.	УК-6. УК-7.
2	Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания	Введение. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Строение организма. Физиологические системы организма. Саморегуляция организма. Воздействие внешней среды на организм человека. Гипокинезия и гиподинамия. Средства физической культуры в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма. Основные средства физической культуры. Классификация физических упражнений. Особенности функциональных изменений при выполнении различных видов	УК-7.	УК-6. УК-7.

		циклической и ациклической работы. Вспомогательные средства физической культуры. Воздействие физических упражнений и их выбор для обеспечения высокого уровня функционирования основных систем Сердечно-сосудистая система. Дыхательная система. Опорно-двигательная система. Нервная система. Адаптация организма к воздействию физических нагрузок.		
3	Здоровый образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности	Здоровый образ жизни и его составляющие. Физическое воспитание и самосовершенствование. Этапы преобразования знаний в убеждения. Факторы, определяющие готовность к самовоспитанию. Формирование потребности в самосовершенствовании. Педагогическое руководство физическим самовоспитанием. Динамика и средства работоспособности, ее оптимизация в учебном процессе. Основные причины изменения состояния студентов в учебном году. Средства физической культуры для оптимизации работоспособности.	УК-7.	УК-6. УК-7.
4	Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания	Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека. Утомление и восстановление при физической и умственной работе. Понятие «Здоровье» как ценность и факторы его определяющие, содержание и критерии оценки. Факторы определяющие риск для здоровья. Оценка функционального состояния систем организма. Общее представление о функциональном состоянии. Методика оценки функционального состояния сердечно - сосудистой системы. Определение физического развития и методы оценки антропометрических признаков. Методы оценки физиометрических признаков. Методы оценки соматоскопических признаков. Метод коррекции опорно-двигательной системы. Корректирующая гимнастика.	УК-7.	УК-6. УК-7.

2.2 Учебно-методическая карта учебной дисциплины

2 семестр

№ недели	Лекции (наименование тем)	Часы	Самостоятельная работа, часы	Форма контроля знаний
Модуль 1				
1	Тема 1. Физическая культура в общекультурной профессиональной подготовке студентов	2	8	
2			8	
3	Тема 2. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания	2	8	
4			8	
5	Тема 3. Здоровый образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности	2	8	
6			8	
7	Тема 4. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания	2	8	КР
8			8	
9				ПКУ ПА* (зачет)
	Итого	8	64	

Принятые обозначения:

Текущий контроль –

КР – контрольная работа.

ПКУ – промежуточный контроль успеваемости.

ПА – *Промежуточная аттестация*.

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 «Физическая культура» 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
		Лекции	
1	Традиционные	Темы с 1 по 4	8
	ИТОГО		8

4 ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

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

№ п/п	Вид оценочных средств	Количество комплектов
1	Вопросы к контрольной работе	1
2	Вопросы для зачета	1

5 МЕТОДИКА И КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ КОМПЕТЕНЦИЙ СТУДЕНТОВ

5.1 Уровни сформированности компетенций

для направления подготовки 41.03.01

№ п/п	Уровни сформированности компетенции	Содержательное описание уровней	Результаты обучения
<i>Компетенция УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течении всей жизни.</i>			
УК-6.1. Демонстрирует владение приемами и техниками психической саморегуляции, владения собой и своими ресурсами.			
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 УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</i>			
УК-7.1. Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адапционные ресурсы организма и на укрепление здоровья.			

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,

для направления подготовки 01.03.04

№ п/п	Уровни сформированности компетенции	Содержательное описание уровней	Результаты обучения
<i>Компетенция</i> УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.			
УК-7.1.Способен вести здоровый образ жизни и поддерживать должный уровень физической подготовленности с помощью регулярных занятий физической культурой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.			
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,

5.2 Методика оценки знаний, умений и навыков студентов

для направления подготовки 41.03.01

Результаты обучения	Оценочные средства
<i>Компетенция УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течении всей жизни.</i>	
Понимание как происходит развитие физических качеств, освоение элементов различных видов спорта, профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП), современных оздоровительных систем	Вопросы к контрольной работе и вопросы для зачета
Понимание и способность развивать физические качества, освоение элементов различных видов спорта, ППФП, современных оздоровительных систем	Вопросы к контрольной работе и вопросы для зачета
Способность составлять план для: развития физических качеств, освоения элементов различных видов спорта, ППФП, современных оздоровительных систем	Вопросы к контрольной работе и вопросы для зачета
<i>Компетенция УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</i>	
Понимание как происходит развитие физических качеств освоение элементов различных видов спорта, профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП), современных оздоровительных систем	Вопросы к контрольной работе и вопросы для зачета
Понимание и способность развивать физические качества, освоение элементов различных видов спорта, ППФП, современных оздоровительных систем	Вопросы к контрольной работе и вопросы для зачета
Способность составлять план для: развития физических качеств, освоения элементов различных видов спорта, ППФП, современных оздоровительных систем	Вопросы к контрольной работе и вопросы для зачета

для направления подготовки 01.03.04

Результаты обучения	Оценочные средства
<i>Компетенция УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</i>	
Понимание как происходит развитие физических качеств освоение элементов различных видов спорта, профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП), современных оздоровительных систем	Вопросы к контрольной работе и вопросы для зачета
Понимание и способность развивать физические качества, освоение элементов	Вопросы к контрольной работе и вопросы для зачета

различных видов спорта, ППФП, современных оздоровительных систем	
Способность составлять план для: развития физических качеств, освоения элементов различных видов спорта, ППФП, современных оздоровительных систем	Вопросы к контрольной работе и вопросы для зачета

5.3 Критерии оценки зачета

Студент допускается к зачету в том случае, если выполняются следующие требования:

1. Студент защитил рефераты.
2. Сумма рейтинг-баллов, набранных студентом составляет (36-60) баллов.

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

Самостоятельная работа студентов (СРС) направлена на закрепление и углубление освоения учебного материала, развитие теоретических знаний и практических умений. СРС включает следующие виды самостоятельной работы студентов:

- исследовательская работа, в том числе научно-исследовательская;
- обзор литературы;
- подготовка научных публикаций (тезисов докладов, статей);
- подготовка рефератов, докладов;
- участие в научных и практических конференциях

Перечень контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы студентов хранится на кафедре.

Для СРС рекомендуется использовать источники, приведенные в п. 7.

Контроль самостоятельной работы является мотивирующим фактором образовательной деятельности студента.

Контроль выполнения самостоятельной работы, отчет по самостоятельной работе должны быть индивидуальными.

Критериями оценки результатов самостоятельной работы студента могут являться:

- уровень освоения студентом учебного материала;
- умение студента использовать теоретические знания при выполнении практических, творческих заданий;
- обоснованность и четкость изложения ответа;
- оформление письменных работ в соответствии с предъявляемыми в университете требованиями;
- сформированные компетенции в соответствии с целями и задачами изучения дисциплины.

7 УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

7.1 Основная литература

№ п/п	Библиографическое описание	Гриф	Количество экземпляров
1	Физическая культура [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2019. — 201 с. — (Высшее образование: Бакалавриат).	-	ЭБС Znanium.com
2	Элективные курсы по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка. Методические рекомендации: Методическое руководство [Электронный ресурс] / Мрочко О.Г. - М. : Альтаир МГАВТ, 2018. - 56 с.	-	ЭБС Znanium.com

7.2 Дополнительная литература

№ п/п	Библиографическое описание	Гриф	Количество экземпляров
1	Каткова, А.М. Физическая культура и спорт [Электронный ресурс]: учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмцова. - М. : МПГУ, 2018. - 64 с.	-	ЭБС Znanium.com
2	Элективные курсы по физической культуре и спорту. Баскетбол. Методические рекомендации: Методическое руководство [Электронный ресурс] / Мрочко О.Г. - М. : Альтаир МГАВТ, 2018. - 76 с.	-	
3	Плавание учебник / Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, О.И. Попов [и др.] ; под общ. ред. проф. Н.Ж. Булгаковой. — М. : ИНФРА-М, 2018. — 290 с. — (Высшее образование: Бакалавриат).	-	

4	Гомилевская, Г.А. Экономика и предпринимательство в сервисе и туризме : Учебник / Галина Александровна, Александр Сергеевич, Татьяна Валерьевна. – 1. – Москва; Москва : Издательский Центр РИОР: ООО «Научно-издательский центр ИНФРА-М», 2018. – 190 с.		
5	Писаренко, В.Ф. Тренировка спортсменов-многоборцев в условиях вуза : монография / В.Ф. Писаренко, Д.Н. Самуйлов, А.А. Минченко. - Могилев : Беларус.-Рос. ун-т, 2017. - 201с.		7
6	Стрельников, В.А. Учебно-тренировочный процесс в боксе : Монография / В.А. Стрельников, В.А. Толстикова, В.А. Кузьмин. – 1. – Москва ; Красноярск : ООО «Научно-издательский центр ИНФРА-М» : Сибирский федеральный университет, 2017. – 112 с.		
7	Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2017. – 431 с. Режим доступа:		ЭБС Znanium.com
8	Зульфугарзаде, Т.Э. Правовые основы физической культуры и спорта : учеб. пособие / Т.Э. Зульфугарзаде. – М. : ИНФРА-М, 2017. – 140 с.		

7.3 Перечень ресурсов сети Интернет по изучаемой дисциплине

<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 рекомендаций по проведению учебных занятий, а также методических материалов к используемым в образовательном процессе техническим средствам

7.4.1 Методические рекомендации

1. **Дорощенко, А.В.** Развитие специально-скоростных качеств у дзюдоистов: учеб.-метод. рекомендации / А.В. Дорощенко, Н.А. Перец – Могилев : ГУ ВПО Беларус.-Рос. ун-т, 2016. – 15 с. , 36 экз.

2. **Садовская, Л.А.** Подвижные игры и эстафеты на занятиях по физической культуре / Л.А. Садовская – Могилев : ГУ ВПО Беларус.-Рос. ун-т, 2016. – 16 с. , 36 экз.

3. **Дорощенко, А.В.** Корректирующая гимнастика для студентов 1-5 курсов: учеб.-метод. рекомендации / А.В. Дорощенко, В.В. Сычевич – Могилев : ГУ ВПО Беларус.-Рос. ун-т, 2016. – 14 с. , 36 экз.

4. **Самуйлов, Д.Н.** Развитие выносливости в контактном карате: учеб.-метод. рекомендации / Д.Н. Самуйлов – Могилев : ГУ ВПО Беларус.-Рос. ун-т, 2017. – 16 с. , 36 экз.

5. **Копылова, Е.А.** Совершенствование точности бросков в баскетболе: учеб.-метод. рекомендации / Е.А. Копылова. Могилев: ГУ ВПО Беларус.- Рос. ун-т, 2017. – 16 с.

6. **Мальшева, Е.Н.** Упражнения для совершенствования техники плавания: учеб.-метод. рекомендации / Мальшева Е.Н., М.В. Васюхневич, В.Ф. Писаренко – Могилев: Беларус.-Рос. ун-т, 2017. – 16 с.

7. **Копылова, Е.А.** Совершенствование индивидуального мастерства баскетболистов: учеб.-метод. рекомендации / Е.А. Копылова. Могилев: ГУ ВПО Беларус.-Рос. ун-т, 2018. – 16 с.

8. **Мальшева, Е.Н.** Силовая подготовка пловцов: учеб.-метод. рекомендации / Е.Н. Мальшева. – Могилев : Беларус.-Рос. ун-т, 2018. – С. 16.

9. **Самуйлов, Д.Н.** Техника ударов ногами в карате: учеб.-метод. рекомендации / Д.Н. Самуйлов. – Могилев : Беларус.-Рос. ун-т, 2018. – 16 с.

10. **Писаренко, В.Ф.** Использование технических средств при подготовке многоборцев: учеб.-метод. рекомендации / В.Ф. Писаренко, Д.Н. Самуйлов – Могилев: ГУ ВПО Беларус.-Рос. ун-т, 2018. – 20 с.

11. **Афанасенко, Т.В.** Настольный теннис в вузах: учеб.-метод. рекомендации / Т.В. Афанасенко. – Могилев: Беларус.-Рос. ун-т, 2019. – 16 с

12. **Копылова, Е.А.** Спортивная этика в баскетболе: учеб.-метод. рекомендации / Е.А. Копылова. Могилев: Беларус.- Рос. ун-т, 2019. – 16 с.