

Частное образовательное учреждение высшего образования  
«Академический институт прикладной энергетики»



**Рабочая программа дисциплины  
Б1.Б.19 Физическая культура**

Вид образования:	Профессиональное образование
Уровень образования:	Высшее образование - бакалавриат
Квалификация выпускника:	Бакалавр
Направление подготовки:	13.03.02 «Электроэнергетика и электротехника»
Направленность (профиль) образовательной программы:	Электрооборудование и электрохозяйство предприятий, организаций и учреждений
Тип образовательной программы:	Программа академического бакалавриата
Форма обучения:	заочная
Срок освоения образовательной программы:	5 лет

Нижевартовск 2017 г.

## **1. Цели освоения дисциплины**

**Целью освоения учебной дисциплины** является формирование знаний о физической культуре личности и способностей сознательного целенаправленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для формирования, укрепления и сохранения здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

**Задачами курса являются:**

- Понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и в подготовке к профессиональной деятельности;
- Знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на соблюдение здорового образа жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- Владение теоретическими знаниями, обеспечивающими способность методически грамотно организовать самостоятельные занятия физической культурой с целью сохранения и укрепления здоровья, психического благополучия, развития и совершенствования психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределения в физической культуре;
- Получение знаний о формировании общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей готовность студента к будущей профессии;
- Приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;
- Изучение путей снижения травматизма при физической активности

## **2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавриата**

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью ОП для всех специальностей и направлений подготовки заочной формы обучения.

Дисциплина относится к базовой части структуры ОП и является обязательной для изучения. Изучается в 3 семестре, студентами 2 курса.

Для освоения данной дисциплины студент должен:

**Знать:** научно-практические основы физической культуры.

**Уметь:** использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

**Владеть:** средствами и методами реабилитации, укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

## **3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине**

**3.1. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины согласно матрице соответствия компетенций и составляющих ОП:**

**ОК-8** - способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**3.2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с формируемыми компетенциями.**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

**Знать:** влияние оздоровительных систем физического воспитания на формирование и укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; способы контроля и оценки физической нагрузки, а также физической подготовленности, функциональных состояний (утомления, монотонии и др.); правила техники безопасности;  
**Владеть:** средствами повышения физической и умственной работоспособности, формирования, сохранения и укрепления здоровья; средствами реализации творческой деятельности по формированию и реализации здорового образа жизни; средствами совершенствования профессионально важных двигательных качеств, навыков; средствами профилактики профессиональных заболеваний с использованием средств физической культуры и основ здорового образа жизни.

#### 4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет **2** зачетные единицы/72 часов. Форма контроля – зачет.

##### 4.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной деятельности	Всего часов	курс 2
		семестр 3
Аудиторные занятия (всего)	<b>8</b>	<b>8</b>
В том числе:		
Лекции	4	4
Практические занятия (ПЗ)	4	4
Лабораторные работы (ЛР)		
Самостоятельная работа (всего)	<b>64</b>	<b>64</b>
КСР		
Контроль		
Вид аттестации	зачет	зачет
Общая трудоемкость (часы)	<b>72</b>	<b>72</b>
Зачетные единицы	<b>2</b>	<b>2</b>

##### 4.2. Разделы дисциплины и виды учебной работы

№ п/п	Раздел дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость				Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
		Лекции	Практические	Лабораторные	Самостоятельная работа	
1.	Введение. Предмет физическая культура. Фундаментальное и прикладное значение физической культуры.	1				

2.	Подготовительная часть урока. Комплексы ОРУ		2			
3.	Физическая культура и спорт как социальные феномены				8	конспект
4.	Физическая культура в структуре профессионального образования				8	конспект
5.	Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении				8	конспект
6.	Социально – биологические основы физической культуры. Организм, как единая Организм, как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система	1			8	конспект
7.	Комплексы ППФК		2			
8.	Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма.	1			20	конспект
9.	Внешняя среда и ее воздействие на организм и жизнедеятельность человека.				6	конспект
10.	Утомление при физической и умственной работе. Восстановление.	1			6	конспект
11.	<b>Зачет</b>	<b>4</b>	<b>4</b>		<b>64</b>	Реферат, презентация.

#### 4.3. Содержание учебного материала по разделам

**Раздел 1. Введение. Предмет физическая культура. Фундаментальное и прикладное значение физической культуры.**

Понятие «культура». Понятие физическая культура. Фундаментальное и прикладное значение физической культуры. Методы исследования. Основные этапы развития физической культуры. Фундаментальное и прикладное значение физической культуры.

**Раздел 2. Подготовительная часть урока. Комплексы ОРУ.**

Составление и разработка комплексов ОРУ.

**Раздел 3. Физическая культура и спорт как социальные феномены.**

Физическая культура – часть общечеловеческой культуры. Спорт – явление культурной жизни. Компоненты физической культуры: физическое воспитание, физическое развитие, оздоровительно-реабилитационная физическая культура, фоновые виды физической культуры.

**Раздел 4. Физическая культура в структуре профессионального образования.**

Физическая культура студента. 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.

#### **Раздел 5. 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.

#### **Раздел 6. Социально – биологические основы физической культуры. Организм, как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.**

Развитие организма. Гомеостаз. Организм.

#### **Раздел 7. Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма.**

Понятие о клетке, тканях органов и систем организма. Костная система и ее функции. Мышечная система и ее функции. Физиологические системы организма. структуре центральной нервной системы.

#### **Раздел 8. Комплексы ППФК.**

Разработка и проведение комплексов.

#### **Раздел 9. Внешняя среда и ее воздействие на организм и жизнедеятельность человека.**

Внешняя среда. Природные социально-экологические факторы и их воздействие на организм.

#### **Раздел 10. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление.**

Понятие: «Утомление. Восстановление». Дополнительными средствами восстановления.

#### **Раздел 11. Зачет.**

Проверка конспектов, рефератов, защита презентаций.

### **5. Образовательные технологии**

1. Метод ИТ
2. Работа в команде
3. Проблемное обучение
4. Обучение на основе опыта
5. Индивидуальное обучение
6. Междисциплинарное обучение
7. Опережающая самостоятельная работа

## 6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов.

Самостоятельная работа студентов направлена на решение следующих задач:

- 1) формирование культуры профессионального мышления;
- 2) пробуждение способности к мотивации применяемых решений в профессиональной деятельности;
- 3) приобретение навыков быстрого поиска, нахождения и анализа информации.

Одним из видов самостоятельной работы студентов является осмысленное написание тематических обзоров, рефератов по найденным источникам.

## 7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

Учебно-методическая литература имеется в библиотечном фонде Института в количестве не менее 0.25 экземпляра на студента. По ряду общепрофессиональных и специальных дисциплин обеспеченность литературой превышает 1 экз. на человека. Практически по всем учебным дисциплинам профиля разработаны или разрабатываются собственные учебно-методические материалы, учебные пособия. Студенты могут пользоваться не только печатными, но и электронными версиями учебных пособий и других учебно-методических материалов, которые выставлены на сайтах университета и выпускающей кафедры.

Всем обучающимся обеспечен доступ к современным профессиональным базам данных, информационным справочным и поисковым системам через Интернет в компьютерных классах библиотеки и кафедр.

## 8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Номер аудитории	Наименование оборудованных учебных кабинетов, объектов для проведения практических занятий	Адрес (местоположение) учебных кабинетов, объектов для проведения практических занятий (с указанием номера помещения в соответствии с документами бюро технической инвентаризации)	Собственность или иное вещное право (оперативное управление, хозяйственное ведение), аренда, субаренда, безвозмездное пользование	Документ - основание возникновения права (указываются реквизиты и сроки действия)
208	каб. 208 Доска аудит , 1 ед. Парты ученические, 15 шт. Стулья ученические, 17 ед. Стол письменный (преподавателя), 1 ед. ЖК Телевизор «SONY», 1 ед. Вебкамера «SONY» (на телевизор), 1 ед. Портреты в рамках, 8 шт. Жалюзи, 2 ед. Лампа на доской аудит, 1 шт.	628600, Тюменская область, Ханты-Мансийский автономный округ - Югра, город Нижневартовск, Западный промышленный узел, панель 14, ул. Индустриальная, дом 46.	Оперативное управление	Свидетельство о государственной регистрации права оперативного управления №86-АБ 715697 от 30.01.2014г. Срок действия – бессрочно

Рабочая программа составлена на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования направления (специальности) 13.03.02 «Электроэнергетика и электротехника», утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 955\_ от « 03 » сентября 2015 г.

**Составитель рабочей программы:** Абдющева Ю.М. старший преподаватель  
ФИО ученая степень, звание, должность

Частное образовательное учреждение высшего образования  
«Академический институт прикладной энергетики»

**Фонд оценочных средств дисциплины (модуля)**  
**Б1.Б.19. «Физическая культура»**  
2 курс

Вид образования:	Профессиональное образование
Уровень образования:	Высшее образование - бакалавриат
Квалификация выпускника:	Бакалавр
Направление подготовки:	13.03.02 «Электроэнергетика и электротехника»
Направленность (профиль) образовательной программы:	<b>"Электрооборудование и электрохозяйство предприятий, организаций и учреждений"</b>
Тип образовательной программы:	Программа академического бакалавриата
Форма обучения:	Заочная
Срок освоения образовательной программы:	5 лет

Нижевартовск  
2017 г.



Частное образовательное учреждение высшего образования  
«Академический институт прикладной энергетики»

Темы рефератов  
по дисциплине **Б1.Б.19. «Физическая культура»**

для студентов 2 курса  
по направлению "Электроэнергетика и электротехника"  
профиль "Электрооборудование и электрохозяйство предприятий, организаций и учреждений"

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
2. Физическая культура — часть общечеловеческой культуры.
3. Спорт — явление культурной жизни.
4. Компоненты физической культуры, физическое воспитание; физическое развитие;
  - профессионально-прикладная физическая культура;
  - оздоровительно-реабилитационная физическая культура;
  - фоновые виды физической культуры;
  - средства физической культуры.
5. Физическая культура в структуре профессионального образования.
6. Физическая культура личности студента.
7. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
8. Профессиональная направленность физической культуры.
9. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
10. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.
11. Гуманитарная значимость физической культуры.
12. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.
13. Основы организации физического воспитания в вузе.

Частное образовательное учреждение высшего образования  
«Академический институт прикладной энергетики»

Вопросы к зачету  
по дисциплине **Б1.Б.19. «Физическая культура»**

для студентов 2 курса  
по направлению "Электроэнергетика и электротехника"  
профиль "Электрооборудование и электрохозяйство предприятий, организаций и учреждений"

1. Физическая культура и спорт и их основные социальные функции.
2. Физические: воспитание, развитие, совершенство.
3. Работоспособность, общие закономерности ее изменения в учебной и профессиональной деятельности.
4. Адаптация и ее виды.
5. Массовый спорт и спорт высших достижений: цели, задачи, проблемы.

6. Студенческий спорт, его формы организации и отличительные особенности.
7. Олимпийские игры древности. Основные исторические сведения.
8. Современные олимпийские игры. Динамика их развития.
9. Организм человека как сложная биологическая система.
10. Обмен веществ, энергетический баланс.
11. Влияние двигательной активности на сердечно - сосудистую систему. Показатели работоспособности сердца.
12. Механизм мышечного насоса.
13. Влияние двигательной активности на дыхательную систему. Показатели работоспособности дыхания.
14. Механизм дыхательного насоса.
15. Рекомендации по дыханию при занятиях физическими упражнениями и спортом.
16. Воздействие двигательной активности на опорно-двигательный аппарат (кости, суставы, мышцы).
17. Рефлекторная природа двигательной деятельности. Этапы формирования двигательного навыка.
18. Определение понятия «здоровье». Проблема здоровья человека в условиях научно-технического прогресса.
19. Факторы, влияющие на здоровье человека (от чего зависит здоровье).
20. Составляющие элементы здорового образа жизни.
21. Содержание оптимального режима труда и отдыха.
22. Рациональное питание человека.
23. Оптимальная двигательная активность.
24. Закаливание организма.
25. Отказ от вредных привычек.
26. Соблюдение правил личной и общественной гигиены.
27. История возникновения комплекса ГТО
28. Этапы развития, изменения значения комплекса ГТО.
29. Актуальность введения комплекса ГТО в наше время, его цели и задачи.
30. Меры поощрения при сдаче нормативов комплекса ГТО.
31. Методические принципы спортивной тренировки.
32. Разделы спортивной подготовки: а) морально-волевая и психологическая подготовка. б) тактическая подготовка. в) техническая подготовка. Формирование двигательного навыка. г) физическая подготовка: общая и специальная, их взаимодействие. д) теоретическая подготовка.
33. Средства и методы воспитания физических качеств.
34. Зоны интенсивности физических нагрузок по ЧСС.
35. Структура учебно-тренировочного занятия.
36. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
37. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями: а) утренняя гигиеническая гимнастика; ее цели и содержание. б) физические упражнения в режиме дня; их цель и содержание. в) спортивная тренировка.
38. Структура и содержание самостоятельной спортивной тренировки.
39. Контроль эффективности самостоятельных занятий.
40. Врачебный контроль как обязательное мероприятие при проведении всех форм занятий физическими упражнениями и спортом.
41. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
42. Самоконтроль физического развития: метод стандартов и метод индексов.
43. Самоконтроль функционального состояния организма. Функциональные пробы по оценке состояния сердечно - сосудистой и дыхательной системы.

44. Самоконтроль физической подготовленности. Оценка развития мышечной силы, быстроты движений, ловкости, гибкости, выносливости.
45. Определение понятия «реабилитация», ее виды.
46. Методы реабилитации: – педагогические (ЗОЖ, рациональное планирование физ. Оздоровительного процесса, оптимальное построение тренировочного занятия); – психологические (психогигиена, психопрофилактика, психотерапия); – медико-биологические (ЗОЖ, ЛФК, терапия, массаж).
47. Определение понятий «профессионально-прикладная физическая культура», «профессиональная – психофизическая подготовка инженера-строителя», «профессиональная работоспособность», профессиональная адаптация».
48. Этапы трудовой деятельности.
49. Психофизическая модель инженера – строителя. (Раскрыть один из блоков модели).
50. Виды спорта и системы физических упражнений, развивающие профессионально важные качества.
51. Профессиональная психическая готовность, ее компоненты