

Образовательное учреждение профсоюзов  
 высшего образования  
 «Академия труда и социальных отношений»  
 Курганский филиал

Кафедра \_гуманитарных и социально-экономических дисциплин

Утверждаю:  
 Председатель Ученого Совета  
 Курганского филиала  
 ОУП ВО «АТиСО»  
 В.Г.Роговая  
 от 04.10.2019 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### Физическая культура

Направление подготовки : 09.03.03 «Прикладная информатика»

Форма обучения: заочная

Цикл дисциплин: Б1. О.19

Трудоемкость дисциплины (з.е./ ч.) 2 / 72

Вид учебной работы	Часы	Курсы				
		1	2	3	4	5
<b>Аудиторные занятия (всего), в том числе:</b>	10			10		
Лекции	10			10		
Лабораторные работы	-			-		
Практические занятия:	-			-		
Из них: текущий контроль (тестирование, коллоквиум) (ТК)	-			-		
% интерактивных форм обучения от аудиторных занятий по дисциплине	-			-		
<b>Самостоятельная работа (всего), в том числе:</b>	58			58		
Курсовая работа: (КР)	-			-		
Курсовой проект: (КП)	-			-		
Контрольная работа	-			-		
<b>Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен):</b>	Зачет, 4			Зачет, 4		
<b>Общая трудоемкость дисциплины</b>	2/72			2/72		

## СВЕДЕНИЯ ОБ ИЗМЕНЕНИЯХ В РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ

Рабочая программа утверждена на 2019/2020 учебный год со следующими изменениями:

*Программа актуализирована в связи с переходом на ФГОС ВО (3++) 09.03.03 Прикладная информатика, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 сентября 2014г. и др.*

Протокол заседания кафедры № 1 от «06» сентября 2019г.  
Заведующий кафедрой

*Иван*

*И.В. Косовкина*

Рабочая программа утверждена на 20\_\_ / 20\_\_ учебный год со следующим изменениями:

Протокол заседания кафедры № \_\_\_\_\_ от « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

Рабочая программа утверждена на 20\_\_ / 20\_\_ учебный год со следующими изменениями:

Протокол заседания кафедры № \_\_\_\_\_ от « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

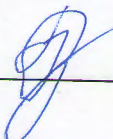
Рабочая программа составлена:

- с учётом требований Федерального Государственного образовательного стандарта высшего образования к минимуму содержания и уровню подготовки выпускников по направлению «Прикладная информатика»;

- на основании учебного плана подготовки бакалавров по данному направлению

Рабочую программу разработал:

к.п.н., доцент



И.В. Мухомов

Программа утверждена на заседании кафедры гуманитарных и социально-экономических дисциплин

Протокол № 1 «06» сентября 2019 г.

Заведующий кафедрой



И.В. Косовский

## 1 Место дисциплины в структуре ООП ВО: Б1. О.19

Относится к базовой части дисциплин подготовки бакалавров.

Физическая культура – органическая часть общечеловеческой культуры, ее особая самостоятельная область. Вместе с тем это специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования личности

В своей основе физическая культура имеет целесообразную двигательную активность в форме физических упражнений, позволяющих эффективно формировать необходимые умения и навыки, физические способности, оптимизировать состояние здоровья и работоспособности

Сферу физической культуры характеризует ряд присущих ей признаков, которые принято объединять в три группы:

- **активная двигательная деятельность человека** – не любая, а организованная таким образом, чтобы формировались жизненно важные двигательные умения и навыки, повышалась физическая работоспособность, укреплялось здоровье. Основным средством решения этих задач являются физические упражнения;

- **положительные изменения в физическом состоянии человека**, выражающиеся в повышении уровня развития морфофункциональных свойств организма, освоении жизненно важных умений и навыков выполнения упражнений, улучшении показателей здоровья и повышении его работоспособности;

- **использование комплекса материальных и духовных ценностей**, созданных в обществе для удовлетворения потребностей в эффективном совершенствовании физических возможностей человека таких, как различные виды гимнастики, спортивные игры, комплексы упражнений, методика выполнения упражнений, материально-технические условия, научные знания и др.

Понятийный аппарат физической культуры – физкультурно-спортивные термины широко используются в системе современных знаний о человеке. Знание терминов по теории и методике физической культуры и спорта, по смежным научным и учебным дисциплинам / психологии, гигиене, биологии, биохимии спортивной медицине, педагогике и др./ необходимы ныне каждому образованному человеку. Кроме того, правильное их употребление упрощает процесс обучения и спортивной тренировки на всех уровнях, так как облегчает двустороннюю связь преподаватель - студент, тренер - спортсмен

Таким образом, физическая культура выступает как интегральное качество личности, как условие и предпосылка эффективной учебно-профессиональной деятельности, как обобщенный показатель

профессиональной культуры будущего специалиста и как цель саморазвития и самосовершенствования.

В требованиях государственного образовательного стандарта высшего образования, предъявляемых к знаниям и умениям по циклу общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин, указано, что в области физической культуры будущий бакалавр должен:

- понимать роль физической культуры в развитии человека и подготовке к профессиональной деятельности;
- знать основы физической культуры и здорового образа жизни;
- владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств, самоопределение в физической культуре;
- приобрести опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей

## **2 Цели и задачи освоения дисциплины**

Целью освоения дисциплины является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для укрепления и сохранения здоровья, психофизиологической подготовки и самоподготовки студентов к будущей профессиональной деятельности

Задачами освоения дисциплины являются:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и в подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, навыков физического самосовершенствования и самовоспитания, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих укрепление и сохранение здоровья, развитие и совершенствование психофизиологических способностей, качеств и свойств личности;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

- формирование способности придерживаться этических ценностей и здорового образа жизни

### **3 Требования к результатам освоения дисциплины:**

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

### **4 Образовательные результаты освоения дисциплины, соответствующие определенным компетенциям**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты образования:

#### 1) знать:

Образовательный результат (указываются формируемые образовательные результаты в рамках соответствующих компетенций)
Знать теоретические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни.
Знать социальную роль физической культуры в развитии личности и в подготовке ее к полноценной социальной и профессиональной деятельности
Знать методику составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности
Знать методику проведения производственной гимнастики с учетом условий и характера труда

#### 2) уметь:

Образовательный результат (указываются формируемые образовательные результаты в рамках соответствующих компетенций)
Уметь самостоятельно применять методики индивидуального подхода и средств для направленного развития отдельных физических качеств и укрепления здоровья
Уметь творчески использовать физкультурно-спортивную деятельность для обеспечения должного уровня физической подготовленности и достижения жизненных и профессиональных целей

#### 3) владеть:

Образовательный результат (указываются формируемые образовательные результаты в рамках соответствующих компетенций)

Владеть методикой выбора эффективных жизненно важных умений и навыков ( ходьба, передвижение на лыжах, плавание)
Владеть методикой составления индивидуальных программ физического самовоспитания или занятий с оздоровительной, рекреационной и воспитательной направленностью. ( медленный бег, прогулки на лыжах и т.п.)
Владеть методикой самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты и программы)
Владеть способностью придерживаться этических ценностей и здорового образа жизни

## 5 Матрица соотнесения тем/разделов учебной дисциплины и формируемых в них универсальных компетенций

Шифр раздела, темы дисциплины	Наименование раздела, темы дисциплины	Количество часов	Компетенции	
			Универсальные (УК) УК -7	общее количество компетенций
<b>P1</b>	Введение в физическую культуру	6	+	0,17
<b>P2</b>	Теоретические основы физической культуры и здорового образа жизни	20	+	0,56
<b>P3</b>	Методические основы физической, спортивной и профессионально-прикладной подготовки в системе физического воспитания	46	+	1,27
Итого:		72		2

## 6 Тематическое планирование

### 6.1 Распределение учебных занятий по разделам

Шифр раздела, темы дисциплины	Наименование раздела, темы дисциплины	Количество часов по видам учебных занятий		
		лекции	практические занятия	самостоятельная работа
<b>P1</b> <b>Тема 1</b>	Введение в физическую культуру Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	2		4

<b>Р2</b>	Теоретические основы физической культуры и здорового образа жизни	2		18
<b>Тема 2</b>	Социально-биологические основы физической культуры			
<b>Тема 3</b>	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья			
<b>Р3</b>	Методические основы физической, спортивной и профессионально-прикладной подготовки в системе физического воспитания	1		40
<b>Тема 4</b>		1		
<b>Тема 5</b>	Общая физическая и спортивная подготовка	2		
<b>Тема 6</b>	Профессионально-прикладная физическая подготовка	2		
<b>Тема 7</b>	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и спортом	2		
Итого:		10		62

## 6.2 Содержание лекционных занятий

### Раздел 1 Введение в физическую культуру

**Тема 1** Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов:

- 1 Основные понятия физической культуры
- 2 Физическая культура – часть общечеловеческой культуры
- 3 Система физического воспитания
- 4 Компоненты физической культуры
- 5 Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении

**Раздел 2** Теоретические основы физической культуры и здорового образа жизни

**Тема 2** Социально-биологические основы физической культуры:

- 1 Основные понятия
- 2 Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулируемая биологическая система
- 3 Характеристика функциональных систем организма и их совершенствование под воздействием направленной физической тренировки:
  - опорно-двигательный аппарат;
  - сердечно-сосудистая система (система кровообращения);
  - дыхание, дыхательная система;
  - нервная система
- 4 Обмен веществ и энергии – основа жизнедеятельности организма человека



**Тема 3** Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья

1 Основные понятия

2 Здоровье человека как ценность. Факторы, определяющие здоровый образ жизни:

- режим труда и отдыха;
- режим сна;
- активная мышечная деятельность ( физическая нагрузка);
- закаливание организма;
- гигиенические основы здорового образа жизни;
- профилактика вредных привычек;
- рациональное питание.

**Раздел 3** Методические основы физической, спортивной и профессионально-прикладной подготовки в системе физического воспитания

**Тема 4** Общая физическая и спортивная подготовка

1 Основные понятия

2 Методические принципы физического воспитания

3 Методы физического воспитания

4 Основы обучения движениям

5 Средства и методы развития физических качеств (силы, быстроты движений, гибкости, ловкости)

6 Нормы организации физического воспитания

7 Физическая подготовка

8 Законы и интенсивность физических нагрузок

**Тема 5** Профессионально-прикладная физическая подготовка

**Тема 6** Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

1 Формы и организация самостоятельных занятий

2 Мотивация выбора самостоятельных занятий

3 Граница интенсивности физической нагрузки

4 Особенности самостоятельных занятий для женщин

**Тема 7** Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и спортом

1 Основные понятия

2 Врачебный контроль

3 Педагогический контроль

4 Самоконтроль

5 Объективные и субъективные показатели самоконтроля

6 Функциональные пробы самоконтроля

**6.4** Содержание лабораторных занятий – не предусмотрено

### 6.5 Содержание самостоятельной работы студентов

Шифр СРС	Виды самостоятельной работы студентов (СРС)	Наименование и содержание	Трудоемкость, часы	Виды контроля СРС
С1	Углубленное изучение разделов, тем дисциплины лекционного курса	С1.Р1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	4	реферат зачет
		С2. Р2 Социально-биологические основы физической культуры С3. Р2 Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	18	реферат зачет
		С4.Р3 Общая физическая и спортивная подготовка С5.Р3 Профессионально-прикладная физическая подготовка С6. Р3 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями С7.Р3 Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и спортом	40	реферат зачет
		Итого	62	

#### 6.5 Домашние задания, типовые расчеты и т.п.

Домашние задания могут быть рекомендованы индивидуально по мере необходимости

#### 6.5.3 Курсовые работы (проекты) по дисциплине – не предусмотрено

### 7. Фонд оценочных средств

#### 7.1 Оценочные средства

##### 7.1.1. Рефераты

#### Общий список тем рефератов

- 1 Влияние оздоровительной физической культуры на организм
- 2 Витамины и их роль в обмене веществ

- 3 Двигательная активность и здоровье
- 4 Закаливание организма средствами физической культуры
- 5 Здоровый образ жизни
- 6 Значение физической культуры в современном обществе
- 7 Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями
- 8 Методика проведения занятий с учетом условий и характера труда
- 9 Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания
- 10 Оптимальный двигательный режим и закаливание
- 11 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями
- 12 Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений
- 13 Правильный режим питания
- 14 Профессионально-прикладная физическая подготовка
- 15 Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности
- 16 Социально-биологические основы физической культуры
- 17 Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом
- 18 Социальные функции физической культуры и спорта
- 19 Современные виды физических упражнений
- 20 Средства физической культуры в регулировании работоспособности
- 21 Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физического воспитания
- 22 Физическая культура и нравственно-этическое воспитание человека
- 23 Формирование культуры здоровья и культуры жизни
- 24 Физическая культура и спорт в режиме труда и отдыха
- 25 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

### **Список тем рефератов при определенных заболеваниях**

- 1 Комплекс упражнений при варикозном расширении вен
- 2 Комплекс средств лечебной физической культуры при лечении сколиоза
- 3 Лечебные упражнения при остеохондрозе шейного отдела позвоночника
- 4 Лечебная физическая культура при гипертонической болезни сердца
- 5 Лечебная физическая культура при гипотонической болезни сердца
- 6 Лечебная физическая культура при вегето-сосудистой дистонии
- 7 Лечебная физическая культура при ишемической болезни сердца
- 8 Лечебная физическая культура при железодефицитной анемии

- 9 Лечебная физическая культура при пиелонефрите
- 10 Лечебная физическая культура при остеомиелите
- 11 Негативное влияние алкоголя на организм
- 12 Негативное влияние курения табака на организм
- 13 Особенности занятий физической культурой студентов с заболеваниями глаз
- 14 Профилактика и лечебная физкультура при плоскостопии
- 15 Сердечно-сосудистые заболевания и их профилактика средствами физической культуры
- 16 Травматизм при занятиях физической культурой
- 17 Физическая культура при близорукости
- 18 Язвенная болезнь, гастриты и профилактика с использованием физических упражнений

## **7.2 Контрольные оценочные средства**

### **Вопросы к зачету:**

1. Физическая культура и спорт, как социальный феномен и явление культурной жизни.
2. Компоненты физической культуры.
3. Физическая культура и спорт в вузе (цели и задачи).
4. Гуманитарная значимость физической культуры.
5. Основы организации физической культуры в вузе.
6. Понятия о социально – биологических основах физической культуры.
7. Принцип целостности организма и его единства с окружающей средой.
8. Общее представление о строение тела человека (ткани, органы, скелет, позвоночник, суставы и др.)
9. Представление о мышечной системе. ( строение, ее роль в энергообеспечении мышечного сокращения)
10. Что называется гипогликемией. Когда развивается это состояние и как оно влияет на физическую деятельность организма и тканей.
11. Показатели тренированности в покое, при стандартной и предельно напряженной работе.
12. Белковый, углеводный и водный обмен, их роль при физической нагрузки.
13. Кровь ее состав и функции.
14. Кровообращение, мышечный насос, сердечно – сосудистые факторы риска, для сердца и сосудов. Система.
15. Механизм проявления гравитационного шока.
16. Показатели деятельности дыхательной системы.
17. Кислородный запас, МПК, кислородный долг и гипоксическое состояние.
18. Физиологическая характеристика утомления и восстановления.
19. Объемы минеральных веществ и физическая нагрузка.
20. Витамины и их роль в обмене веществ.

21. Состав пищи, суточный расход энергии и рациональное питание.
22. Витамины и их роль в обмене веществ.
23. Понятие «Здоровья», его содержание и критерии.
24. Что понимается под здоровым образом жизни, и какой удельный вес его в процентах формирующего здоровье человека.
25. Назовите содержательные характеристики составляющих здоровый образ жизни.
26. Что входит в систему «Здорового образа жизни».
27. Режим труда и отдыха, сна, питания, гигиены, закаливания, профилактика вредных привычек.
28. Организация двигательной активности.
29. Гиподинамия и ее влияние на организм.
30. Принципы физического воспитания (сознательность, активность, наглядность, доступность, систематичность).
31. Методы физического воспитания (регламентированный, игровой, состязательный).
32. Воспитание физических качеств (выносливость, сила, быстрота, гибкость, ловкость).
33. Общая и спортивная подготовка (цель и задачи).
34. Интенсивность физических нагрузок (нулевая, первая, вторая и третья тренировочные зоны).
35. Формы и содержание самостоятельных занятий, учет возрастных особенностей, интенсивности, частоты сердечных сокращений.
36. Самоконтроль за физическим развитием, функциональным состоянием.  
Проведение простейших тестов (весоростовой показатель, задержка дыхания на вдохе выдохе, 12-мин. бег).

## 8 Образовательные технологии

Шифр раздела, темы дисциплины	Наименование раздела, темы дисциплины	Активные и интерактивные методы и формы обучения	Трудоемкость, часы (кол-во часов по разделу (теме), отводимое на занятия в интерактивной форме)
P2	<b>Т.1.</b> Теоретические основы физической культуры и здорового образа жизни	Контрольные вопросы по основным понятиям и категориям дисциплины по всем темам курса	0,5
	<b>Т2</b> Социальные и биологические основы физической культуры	Доклад, сообщение	0,5
P2	<b>Т3</b> Основы здорового образа жизни студента	Круглый стол Доклад,	1

	Учебно-тренировочный раздел	сообщение Контрольное тестирование физических качеств студента Тестирование по программе ГТО	1
Интерактивных занятий от объема аудиторных занятий 30%			3

## 9 Учебно-методическое обеспечение дисциплины

### 9.1 Учебные издания:

1. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник для студентов высших учебных заведений / С.В. Быченков, О.В. Везеницын. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Вузовское образование, 2016. — 270 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/49867.html>

2. [Небытова, Л.А. Физическая культура : учебное пособие / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова ; Министерство образования и науки РФ, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Северо-Кавказский федеральный университет». - Ставрополь : СКФУ, 2017. - 269 с. : ил. - Библиогр.: с. 263-267. ; То же \[Электронный ресурс\]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483844> \(16.04.2018\).](#)

### 9.2 Программное обеспечение, Интернет-ресурсы, электронные библиотечные системы.

[biblioclub.ru](http://biblioclub.ru)

## 10 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Слайды, наглядные пособия.