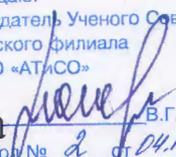


Образовательное учреждение профсоюзов  
 высшего образования  
 «Академия труда и социальных отношений»  
 Курганский филиал

Кафедра \_ гуманитарных и социально-экономических дисциплин

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### Прикладная физическая культура

Утверждаю:  
 Председатель Ученого Совета  
 Курганского филиала  
 ОУП ВО «АТ СО»  
  
 В.Г.Роговая  
 Протокол № 2 от 04.10.2019 г.

Направление подготовки : 09.03.03 «Прикладная информатика»

Форма обучения: заочная

Цикл дисциплин: Б1.В.16

Трудоемкость дисциплины - 14 ч.

Вид учебной работы	Часы	Курс				
		1	2	3	4	5
<b>Аудиторные занятия (всего), в том числе:</b>	10	10				
Лекции	10	10				
Лабораторные работы	-	-				
Практические занятия: «Экономика»	-	-				
Из них: текущий контроль (тестирование, коллоквиум) (ТК)						
Процент интерактивных форм обучения от аудиторных занятий по дисциплине, %	30	30				
<b>Самостоятельная работа (всего), в том числе:</b>	-	-				
Курсовая работа: (КР)	-	-				
Курсовой проект: (КП)	-	-				
Контрольная работа	-	-				
<b>Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен):</b>	4/зачет	4/зачет				
<b>Общая трудоемкость дисциплины</b>	14ч.	14ч.				

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 Тринадцатая информатика, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 сентября 2017 г. № 922

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

*Иванов Е.В. Ивановский*

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

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

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

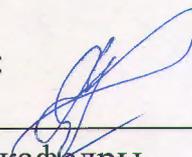
Протокол заседания кафедры № \_\_\_\_\_ от « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

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. Голицын  | д. В. Краева |  
Программа утверждена на заседании кафедры  
Протокол № 1 «06» сентября 2009 г.

Заведующий кафедрой  | С. В. Косовский |

## 1 Место дисциплины в структуре ООП ВО: Б1.В.16

Физическая культура – органическая часть общей человеческой 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 профессионального 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, психофизической 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, методов физической культуры, 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 компетенции:

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 продемонстрировать 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 - 7	
	T1 Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками ( ходьба, передвижение на лыжах, плавание)		+	
	T2 Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции		+	
	T3 Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной , рекреационной и восстановительной направленностью ( медленный бег, плавание, прогулки на лыжах и т.д.)		+	

## 6 Тематическое планирование

### 6.1. Распределение учебных занятий по разделам /лекции/

Шифр раздела, темы дисциплины	Наименование раздела, темы дисциплины	Количество часов по видам учебных занятий		
		лекции	практические занятия	самостоятельная работа
	T1 Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками ( ходьба, передвижение на лыжах, плавание)	2	-	-
	T2 Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции	6	-	-
	T3 Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной , рекреационной и	6	-	-

	восстановительной направленностью ( медленный бег, плавание, прогулки на лыжах и т.д.)			
	Итого	14	-	-

## **6.2 Содержание лекционных занятий**

Тема 1 Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками ( ходьба, передвижение на лыжах, плавание)

Тема 2 Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции

Т3 Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной , рекреационной и восстановительной направленностью ( медленный бег, плавание, прогулки на лыжах и т.д.)

## **6.3 Содержание самостоятельной работы студентов – не предусмотрено**

### **6.4.1 Домашние задания, типовые расчеты и т.п.**

Домашние задания могут быть рекомендованы индивидуально по мере необходимости

### **6.4.2 Рефераты**

#### **6.4.2.1 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

#### **6.4.2.2.Список тем рефератов для специальных медицинских групп /СМГ/**

- 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 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)
Р2	Теоретические основы физической культуры и здорового образа жизни	Круглый стол	1
	ТЗОсновы здорового образа жизни студента		2
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> \(16.04.2018\).](#)

**10. Материально-техническое обеспечение дисциплины**  
слайды, наглядные пособия.