

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

Протокол № 8 от 29.04.15 г.
 Председатель Ученого Совета
 Курганского филиала
 ОУИ ВО «АТМО»

Кафедра _гуманитарных и социально-экономических дисциплин_

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ Физическая культура

Направление подготовки : 09.03.03 «Прикладная информатика»

Форма обучения: заочная

Цикл дисциплин: Б.1. Б.19

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

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

СВЕДЕНИЯ ОБ ИЗМЕНЕНИЯХ В РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ

Рабочая программа утверждена на 2014/2015 учебный год со следующими изменениями:

Программа переработана в
связи с принятием ФГОС ВО
29.03.03 "Прикладная инженерия"

Протокол заседания кафедры № 9 от « 29 » мая 2015г.
Заведующий кафедрой

Южков С.А. М.П.

Рабочая программа утверждена на 2015/2016 учебный год со следующими изменениями:

Программа утверждена на учебный
год. Обновлен список литературы

Протокол заседания кафедры № 1 от « 4 » сентября 2015г.
Заведующий кафедрой

Яанильченко М.А. М.П.

Рабочая программа утверждена на 2016/2017 учебный год со следующими изменениями:

Программа рассмотрена и утверждена на 2016-2017
учебный год в связи с изменением списка ре-
комендуемой литературы.

Протокол заседания кафедры № 1 от « 2 » сентября 2016г.
Заведующий кафедрой

Илюкова К.В. М.П.

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:

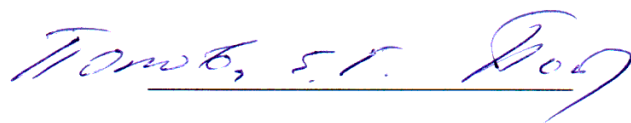
к.б.н., доцент Огнев А.А.



Программа утверждена на заседании кафедры

Протокол № 9 « 29 » мая 2015г.

Заведующий кафедрой



1 Место дисциплины в структуре ООП ВО: Б. 1 Б.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:

ОК–8 – способен использовать методы и средства физической культуры 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:

Индекс компетенции (ОК, ПК)	Образовательный результат (указываются формируемые образовательные результаты в рамках соответствующих компетенций)
ОК - 8	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:

Индекс компетенции (ОК, ПК)	Образовательный результат (указываются формируемые образовательные результаты в рамках соответствующих компетенций)
ОК - 8	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:

Индекс компетенции (ОК, ПК)	Образовательный результат (указываются формируемые образовательные результаты в рамках соответствующих компетенций)
ОК - 8	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 и общекультурных компетенций

Шифр раздела, темы дисциплины	Наименование раздела, темы дисциплины	Количество часов	Компетенции	
			Общекультурные(ОК) ОК -8	общее количество компетенций
P1	Введение в физическую культуру	6	+	0,17
P2	Теоретические основы физической культуры и здорового образа жизни	20	+	0,56
P3	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
P1 Тема 1	Введение в физическую культуру Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	2		4

Р2	Теоретические основы физической культуры и здорового образа жизни	2		18
Тема 2	Социально-биологические основы физической культуры			
Тема 3	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья			
Р3	Методические основы физической, спортивной и профессионально-прикладной подготовки в системе физического воспитания	1		40
Тема 4	воспитания	1		
Тема 5	Общая физическая и спортивная подготовка	1		
Тема 6	Профессионально-прикладная физическая подготовка	2		
Тема 7	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
		С 2. 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 нагрузке.
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	Т.1. Теоретические основы физической культуры и здорового образа жизни	Контрольные вопросы по основным понятиям и категориям	0,5

Р2	Т2 Социальные и биологические основы физической культуры	дисциплины по всем темам курса Доклад, сообщение	0,5
	Т3 Основы здорового образа жизни студента	Круглый стол Доклад, сообщение	1
	Учебно-тренировочный раздел	Контрольное тестирование физических качеств студента Тестирование по программе ГТО	1
Интерактивных занятий от объема аудиторных занятий 30%			3

9 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

9.1 Основная литература:

1 Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента [Текст]: учеб. пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КноРус, 2012.- 239 с.: ил.

2. Физическая культура: учебник /под редакцией М.Я.Виленского. – М.:КНОРУС, 2012. – 424с.

3. Чеснова Е. Л. Физическая культура[электронный ресурс]: учебное пособие. - М.: Директ-Медиа, 2013.-160 с. - Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945&sr=1>

9.2 Дополнительная литература:

4. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика. Учебное пособие. – М.: изд. Центр «Академия», 2006

5, Евсеев Ю.И. Физическая культура. Учебник, изд.3-е. - Ростов на/д.: Феникс, 2005. - 382с.

6. Ильинич В.И. Физическая культура студентов и жизнь. Учебник. – М.: Гардарики, 2002. -366с.

7, Кикоть В.Я., Барчуков И.С.Физическая культура и физическая подготовка. Учебник. - М.: 2010

8. Физическое воспитание в вузе. Тексты лекций, изд.3-е. / под редакцией М.М.Чубарова. – М.:МГИУ, 2005. – 214с.

9.3 Программное обеспечение, Интернет-ресурсы, электронные библиотечные системы.

biblioclub.ru

10 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Слайды, наглядные пособия.