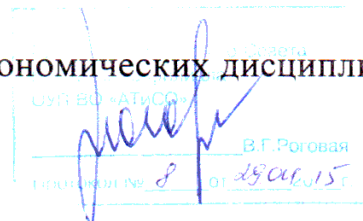


Образовательное учреждение профсоюзов  
 высшего образования  
 «Академия труда и социальных отношений»  
 Курганский филиал

Кафедра \_гуманитарных и социально-экономических дисциплин



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### Прикладная физическая культура

Направление подготовки : 09.03.03 «Прикладная информатика»

Форма обучения: заочная

Цикл дисциплин: Б1.В.ДВ

Трудоемкость дисциплины - 10 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)						
% 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>						
<b>Общая трудоемкость дисциплины</b>	10ч.	10ч.				

## 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

Якимович 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:

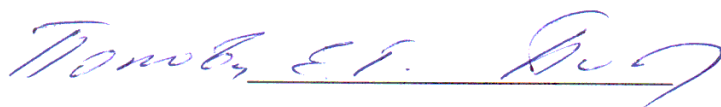
к.б.н., доцент Огнев А.А.



Программа утверждена на заседании кафедры

Протокол № 9 «29» мая 2015г.

Заведующий кафедрой



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

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:

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 общекультурных компетенций

Шифр раздела, темы дисциплины	Наименование раздела, темы дисциплины	Количество часов	Компетенции	
			Общекультурные	
			ОК - 8	
	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	4	-	-
	T3 Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной , рекреационной и восстановительной направленностью ( медленный бег, плавание, прогулки на лыжах и т.д.)	4	-	-
	Итого	10	-	-

## **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	Грудоемкость, 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
	ТЗ Основы здорового образа жизни студента		2
Интерактивных занятий от объема аудиторных занятий 30%			3

## 9 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 9.1 Основная литература:

- 1 Виленский М.Я., А.Г.Горшков. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. – М.: КНОРУС, 2012. – 240с.
3. Физическая культура: учебник /под ред. М.Я.Виленского. – М.:КНОРУС, 2012. – 424с.

### 9.2 Дополнительная литература:

1. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие. – М.: Изд-во Центр «Академия», 2006.
2. Евсеев Ю.И. Физическая культура: учебник.- 3-е изд. - Ростов на/Д.: Феникс, 2008. - 82с.
3. Ильинич В.И. Физическая культура студентов и жизнь: учебник. – М.: Гардарики, 2005. -366с.
2. Кикоть В.Я., Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник. - М., 2010.
4. Физическая культура .Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания. – М.: ЮНИТА, 2008. – 80с.

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

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