Министерство образования и науки Российской Федерации

Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт (филиал) федерального государственного автономного образовательного учреждения

высшего образования

«Российский государственный профессионально-педагогический университет»

Факультет спорта и безопасности жизнедеятельности

Кафедра безопасности жизнедеятельности и физической культуры

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УМР

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Л. П. Филатова

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2018 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА и спорт»**

|  |  |
| --- | --- |
| Уровень высшего образования | Бакалавриат |
| Направление подготовкиПрофиль  | 09.03.03 Прикладная информатика Прикладная информатика в экономике |
| Формы обучения | Очная, заочная |

Нижний Тагил

2018

 Рабочая программа дисциплины «Физическая культура». Нижний Тагил: Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт (филиал) ФГАОУ ВО «Российский государственный профессионально-педагогический университет», 2018. – 11 с.

 Настоящая рабочая программа составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 09.03.03 Прикладная информатика.

Автор: кандидат химических наук, доцент, Т.Н. Дейкова

 доцент кафедры безопасности

 жизнедеятельности и физической культуры

Рецензент: кандидат биологических наук, В.А. Федюнин

 доцент кафедры безопасности

 жизнедеятельности и физической культуры

Одобрена на заседании кафедры безопасности жизнедеятельности и физической культуры «\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_2018 г., протокол № \_\_\_\_.

Заведующий кафедрой Л.Ю. Ерохина

 Рекомендована к печати методической комиссией факультета спорта и безопасности жизнедеятельности «\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_2018 г., протокол № \_\_\_\_.

Председатель методической комиссии ФСБЖ Л.А. Сорокина

Декан ФСБЖ В.А.Федюнин

Зав. отделом АВТ и МТО научной библиотеки О. В. Левинских

© Нижнетагильский государственный

социально-педагогический институт (филиал)

ФГАОУ ВО «Российский государственный

профессионально-педагогический университет», 2018.

**СОДЕРЖАНИЕ**

1. Цели и задачи освоения дисциплины………………………………………………… 4
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы…………………….. 4
3. Результаты освоения дисциплины…………………………………………………… 4
4. Структура и содержание дисциплины………………………………………………. 5
	1. Объем дисциплины и виды контактной и самостоятельной работы………… 5
	2. Тематический план дисциплины……………………………………………….. 5
	3. Содержание дисциплины……………………………………………………….. 6
5. Образовательные технологии……………………………………………………….. 9
6. Учебно-методические материалы по организации практических занятий………… 10
7. Учебно-методическое и информационное обеспечение……………………………. 10
8. Материально-техническое обеспечение дисциплины………………………………. 11

**1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

***Цель изучения*** дисциплины – формирование компетенции, обеспечивающей использование средств и методов физической культуры для поддержания индивидуального здоровья, способствующего продуктивной жизнедеятельности.

***Задачи:***

*сформировать знания:*

- о научно–биологических, педагогических и практических основах физической культуры и здорового образа жизни.

- о методах и способах планирования самостоятельных занятий физической культурой оздоровительной направленности.

*сформировать умения:*

- использовать на практике знания, умения и навыки, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;

- подбирать индивидуальные комплексы упражнений оздоровительной физической культур для повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально – прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту.

**2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Учебная дисциплина «Физическая культура» входит в базовую часть блока Б.1. образовательной программы подготовки бакалавра по направлению подготовки 09.03.03 Прикладная информатика. Дисциплина реализуется кафедрой безопасности жизнедеятельности и физической культуры.

Данная дисциплина относится к базовой части образовательной программы. Освоение курса «Физическая культура» ведется с опорой на знания и умения, приобретенные обучающимися при изучении дисциплины «Прикладная физическая культура»

**3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

Дисциплина направлена на формирование компетенции:

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

В результате освоения содержания дисциплины студент должен **знать**:

- научно–биологические, педагогические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни.

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек.

- методы и способы планирования самостоятельных занятий физической культурой оздоровительной направленности.

В результате освоения содержания дисциплины студент должен **уметь:**

- использовать на практике знания, умения и навыки, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья, совершенствование физических качеств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;

- подбирать индивидуальные комплексы упражнений оздоровительной физической культур для .повышения двигательных и функциональных возможностей организма..

- организовывать полноценный двигательный режим в учебное и внеучебное время.

В результате освоения содержания дисциплины студент должен **владеть:**

- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, поддержания уровня физической подготовленности и функционального состояния организма.

**4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**4.1. Объем дисциплины и виды контактной и самостоятельной работы**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 72 часа (2 з.е.). Распределение часов по видам работ представлено в таблице.

**Распределение трудоемкости дисциплины по видам работ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вид работы | Количество часов (очная форма обучения) | Количество часов (заочная форма обучения) |
| **Общая трудоемкость дисциплины** по учебному плану | 72 часа (2 зач.ед.) | 72 часа (2 зач.ед.) |
| **Контактная работа**, в том числе: | **32** | **6** |
| Лекционные занятия | 16 | 6 |
| Практические занятия | 16 | 66 |
| **Самостоятельная работа**, в том числе: | 40 | 62 |
| **Контроль** (зачет с оценкой) | 9 | 4 |

**4.2. Содержание и тематическое планирование дисциплины**

**Тематический план дисциплины для очной формы обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование разделов и тем дисциплины | Всего часов | Контактная работа | Самост. работа | Формы текущего контроля успеваемости |
| Лекции | Практич. занятиия | Из них в интеракт. форме |
| 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.  | 2 | 2 |  |  |  | Обсуждение и оценка на практических занятий |
| 2. Социально-биологические основы физической культуры. | 2 | 2 |  |  |  | Обсуждение и оценка на практических занятий |
| 3. Здоровый образ жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Основные понятия | 2 | 2 |  | *2* |  | Обсуждение и оценка на практических занятий |
| 4. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания | 2 | 2 |  |  |  | Обсуждение и оценка на практических занятий |
| 5. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности. | 23 |  | 8 |  | 15 | Обсуждение и оценка на практических занятий |
| 6. Основы методики самостоятельных занятий физическимиупражнениями | 2 | 2 |  |  |  | Обсуждение и оценка на практических занятий |
| 7. Спорт. Индивидуальный выбор спорта или системы физических упражнений. | 2 | 2 |  | *2* |  | Обсуждение и оценка на практических занятий |
| 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов | 2 | 2 |  |  |  | Обсуждение и оценка на практических занятий |
| 9. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Функциональные пробы и тесты | 2 | 2 |  |  |  | Обсуждение и оценка на практических занятий |
| 10. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности. | 24 |  | 8 |  | 16 | Обсуждение и оценка на практических занятий |
| **Контроль (зачет с оценкой)** | **9** |  |  |  | **9** |  |
| **Всего по дисциплине** | **72** | **16** | **16** |  | **40** |  |

**Тематический план дисциплины для заочной формы обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование разделов и тем дисциплины | Всего часов | Контактная работа | Самост. работа | Формы текущего контроля успеваемости |
| Лекции | Практич. занятиия | Из них в интеракт. форме |
| 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.  | 2 | 1 |  |  | 1 | Обсуждение и оценка на практических занятий |
| 2. Социально-биологические основы физической культуры. | 2 | 1 |  |  | 1 | Обсуждение и оценка на практических занятий |
| 3. Здоровый образ жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Основные понятия | 2 | 0,5 |  | *2* | 1 | Обсуждение и оценка на практических занятий |
| 4. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания | 2 | 0,5 |  |  | 1,5 | Обсуждение и оценка на практических занятий |
| 5. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности. | 8 | 0,5 |  |  | 7,5 | Обсуждение и оценка на практических занятий |
| 6. Основы методики самостоятельных занятий физическимиупражнениями | 2 | 0,5 |  |  | 1,5 | Обсуждение и оценка на практических занятий |
| 7. Спорт. Индивидуальный выбор спорта или системы физических упражнений. | 2 | 0,5 |  | *0,5* | 1,5 | Обсуждение и оценка на практических занятий |
| 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов | 2 | 0,5 |  | *0,5* | 1,5 | Обсуждение и оценка на практических занятий |
| 9. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Функциональные пробы и тесты |  | 0,5 |  | *0,5* |  | Обсуждение и оценка на практических занятий |
| 10. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности. | 36 | 0,5 |  | *0,5* | 35,5 | Обсуждение и оценка на практических занятий |
| **Контроль (зачет с оценкой)** | **4** | **6** |  | **2** | **4** |  |
| **Всего по дисциплине** | **72** | **6** |  |  | **66** |  |

**4.3. Содержание занятий**

***Лекционный курс***

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

Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Средства физической культуры. Основные составляющие физической культуры. Социальные функции физической культуры. Формирование физической культуры личности. Физическая культура в структуре профессионального образования. Организационно – правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодежи России.

Общая психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы, ее определяющие. Признаки и критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов в определенные периоды учебного года. Оптимизация сопряженной деятельности студентов в учебе и спортивном соверешнствовании.

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

Воздействие социально-экологических, природно-климатических факторов и бытовых условий жизни на физическое развитие и жизнедеятельность человека. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность. Физическое развитие человека. Роль отдельных частей организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека. Двигательная активность и ее влияние на устойчивость и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды. Степень и условия влияния наследственности на физическое развитие и на жизнедеятельность человека.

***Тема 3. Здоровый образ жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Основные понятия.***

Здоровье человека как ценность. Факторы его определяющие. Влияние образа жизни на здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие. Основные требования к организации здорового образа жизни. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Личное отношение к здоровью, общая культура как условие формирования здорового образа жизни.

Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных функциональных систем и организма в целом под воздействием направленной физической нагрузки или тренировки. Физиологические основы освоения и совершенствования двигательных действий. Физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности. Основы биомеханики естественных локомоций (ходьба, бег, прыжки).

***Тема 4. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.***

 Методические принципы физического воспитания. Основы и этапы обучения движениям. Развитие физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.

Общая физическая подготовка, её цели и задачи. Зоны интенсивности и энергозатраты при различных физических нагрузках. Значение мышечной релаксации при занятиях физическими упражнениями. Возможность и условия коррекции общего физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта. Специальная физическая подготовка, её цели и задачи. Спортивная подготовка. Структура подготовленности спортсмена. Профессионально-прикладная физическая подготовка как составляющая специальной подготовки. Формы занятий физическими упражнениями.

Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивные соревнования как средство и метод общей и специальной физической подготовки студентов. Спортивная классификация. Система студенческих спортивных соревнований: внутривузовские, межвузовские, всероссийские и международные. Индивидуальный выбор студентом видов спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий (мотивация и обоснование). Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

 ***Тема 5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями***

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы, структура и содержание. Планирование, организация и управление самостоятельными занятиями различной направленности. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Особенности самостоятельных занятий, направленных на активный отдых, коррекцию физического развития и телосложения, акцентированное развитие отдельных физических качеств.

Виды диагностики при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный и педагогический контроль. Самоконтроль, его основные методы, показатели. Дневник самоконтроля. Использование отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Коррекция содержания и методики занятий по результатам показателей контроля.

***Тема 6. Спорт. Индивидуальный выбор спорта или системы физических упражнений.***

Спорт. Спортивная деятельность. Типы и виды спорта. Массовый спорт. Спорт высших достижений. Единая спортивная классификация. Национальные виды спорта в спортивной классификации. Системы физических упражнений. Краткая характеристика некоторых видов спорта. Баскетбол. Волейбол. Настольный теннис. Олимпийские игры. История возникновения Олимпийского движения. Всемирные студенческие спортивные игры (Универсиады).

***Тема 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.***

Личная и социально-экономическая необходимость психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, её цели, задачи, средства. Место ППФП в системе подготовки будущего специалиста. Факторы определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП, организация и формы её проведения. Контроль за эффективностью ППФП студентов.

 Основные и дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии. Основное содержание ППФП будущего бакалавра и дипломированного специалиста.

Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей и самостоятельных занятий физической культурой.

***Тема 8. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Основные понятия. Функциональные пробы и тесты.***

Диагностика и самодиагностика организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Виды диагностики, ее цели и задачи. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями и спортом, его содержание и периодичность. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений, тестов для оценки физического развития и физической подготовленности. Педагогический контроль. Содержание, виды педагогического контроля. Врачебно-педагогический контроль, его содержание. Дневник самоконтроля. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.

Методика определения нагрузки по показаниям пульса, жизненной емкости легких и частоте дыхания. Методика определения тяжести нагрузки по изменениям массы тела и динамометрии. Оценка функциональной подготовленности по задержке дыхания на вдохе и выдохе. Методика оценки состояния центральной нервной системы по пульсу и кожно-сосудистой реакции. Оценка физической работоспособности по результатам 12-минутного теста в беге и плавании (по К. Куперу). Методика оценки быстроты и гибкости. Оценка тяжести нагрузки по субъективным показателям. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам самоконтроля

**5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**

Процесс обучения по дисциплине «Физическая культура» построен с использованием деятельностного подхода, при котором в ходе лекций раскрываются наиболее общие теоретические вопросы, формируются основы теоретических знаний по дисциплине, а на практических занятиях формируются основные умения и навыки по разделам дисциплины.

Для успешного формирования компетенций используются следующие технологии:

1. Интерактивные технологии

2. Игровые технологии

**6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ**

***Тема 5,10. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности***

Студенты самостоятельно выбирают тему занятия из предложенного перечня на выбор, готовят и проводят занятие с обучающимися своей группы.

К занятию предъявляются следующие требования:

1. Наличие конспекта занятия..

2. Наличие всех необходимых частей занятия (вводная, основная, заключительная).

3. Соответствие содержания занятия поставленной цели.

***Примерная тематика самостоятельных занятий***

1. Составление и проведение комплексов физических упражнений гигиенической направленности.

2. Составление и проведение комплексов физических упражнений для профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата (осанки, плоскостопия)

3. Составление и проведение комплексов физических упражнений для профилактики заболеваний органов зрения.

4. Составление и проведение комплексов физических упражнений для развития гибкости.

5. Составление и проведение комплексов физических упражнений для развития силовых способностей.

6. Составление и проведение комплексов физических упражнений для развития координации.

7. Составление и проведение комплексов физических упражнений для развития быстроты.

8. Составление и проведение комплексов физических упражнений для развития выносливости.

**7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

***Основная:***

1. Теория, методика и практика физического воспитания [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов высших и средних образовательных учреждений физической культуры и спорта / Ч.Т. Иванков [и др.]. – М.: Московский педагогический государственный университет, 2014. — 392 c. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70024.html>

***Дополнительная:***

1. Лысова И. А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / И.А. Лысова. – М.: Московский гуманитарный университет, 2011. – 161 c. Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/8625.html
2. Сахарова Е. В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Е.В. Сахарова, Р.А. Дерина, О.И. Харитонова. – Волгоград, Саратов: Волгоградский институт бизнеса, Вузовское образование, 2013. – 94 c. Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/11361.html
3. Теория и методика физической культуры [Текст]: учеб. для вузов по направлению 521900 "Физ. культура" и спец. 022300 - "Физ. культура и спорт" / Под ред. Ю. Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2004. - 463 с.
4. Физическая культура и физическая подготовка [Текст]: Учебник для вузов / И.С.Барчуков; [ред. В.Я.Кикотя, И.С.Барчукова. – М.: Юнити, 2010. - 429 с.
5. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта.[Текст]:[учебное пособие для вузов физич. культуры]/ Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - 2-е изд., испр. и допол. – М.: Академия, 2003. - 478 с.

**Информационные и сетевые ресурсы**

1. Газета «Здоровье детей» [Электронный ресурс] – Режим доступа <http://zdd.1september.ru/>

2.Газета «Спорт в школе» [Электронный ресурс] – Режим доступа

3.Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры [Электронный ресурс] – Режим доступа http://www.infosport.ru/press/fkvot/

**8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Занятия по дисциплине проводятся в спортивных залах, оборудованных в соответствии с установленными требованиями:

– большой спортивный зал (баскетбольные щиты, баскетбольные мячи, набивные мячи, волейбольная сетка, волейбольные мячи);

– малый спортивный зал: гимн.скамейки, скакалки, перекладина, коврики, перекладина, маты, шведские стенки, конь, канат, гимн. палки, музыкальное сопровождение;

– лыжная база (лыжи, ботинки, лыжный инвентарь);

– зал настольного тенниса (столы для настольного тенниса, сетки, ракетки, теннисные мячи, гимн. скамейки;

– открытая баскетбольная спортплощадка: баскетбольные щиты.

- зал борьбы (борцовский ковер, гимнастические палки)