

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ПЕНЗЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ВЫЧИСЛИТЕЛЬНОЙ ТЕХНИКИ



УТВЕРЖДАЮ

Декан ФВТ

Л.Р. Фионова

«03» *мая* 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.05 Физическая культура и спорт

Направление подготовки: 09.03.03 Прикладная информатика

Направленность (профиль подготовки): Прикладная информатика в экономике

Квалификация выпускника – бакалавр

Форма обучения - очная, заочная

Пенза, 2019

1. Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины Физическая культура и спорт являются приобретение обучающимися знаний и умений по формированию физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья к будущей жизни и профессиональной деятельности.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП бакалавриата

Дисциплина Б1.О.05 Физическая культура и спорт относится к блоку (Б1. Обязательная часть) дисциплин подготовки студентов по направлению 09.03.03 «Прикладная информатика».

Изучение данных дисциплин базируется на знании общеобразовательной программы средней школы по следующим предметам: физическая культура, история, анатомия, безопасность жизнедеятельности. Освоение дисциплины «Физической культуры и спорт» способствует не только расширению и углублению знаний и навыков по физиологии, педагогике и психологии, что позволяет повысить уровень профессиональной компетентности будущего специалиста, но и формирует средствами физической культуры жизненно необходимые психические качества, свойства и черты личности. Все это в целом находит свое отражение в психофизической надежности, будущего специалиста, в необходимом уровне и устойчивости его профессиональной работоспособности.

3. Результаты освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО по данному направлению:

Коды компетенции	Наименование компетенции	Индикатор достижения компетенции	В результате освоения дисциплины обучающийся должен:
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1: Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности	Знать: социально-биологические основы физической культуры и спорта; современные здоровьесберегающие технологии. Уметь: самостоятельно выбирать виды спорта или систему физических упражнений для укрепления здоровья.
		УК-7.2: Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	Знать: психофизиологические основы труда и интеллектуальной деятельности, средства физической культуры и спорта в регулировании работоспособности. Владеть: основами методики самостоятельных занятий физическими упражнениями
		УК-7.3: Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	Знать: факторы, систему и методы укрепления здоровья. Уметь: формировать ценностное отношение к здоровью и ведению здорового образа жизни;

4. Структура и содержание дисциплины Физическая культура и спорт

4.1. Структура дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часа.

№ п/п	Наименование разделов и тем дисциплины (модуля)	семестр	Недели семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)									Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Форма промежуточной аттестации (по семестрам)							
				Контактная работа					Самостоятельная работа				Собеседование	Контроль физической подготовки	Проверка тестов	Проверка контролн. Работ	Проверка реферата	Проверка эссе и курсовая работа (проект)	др.	
				Всего	Лекция	Практические занятия	Лабораторные занятия	Др. виды контакт. работы	Всего	Теоретическая подготовка	Подготовка к контрольному заданию	Другие виды самостоятельной работы								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
1.	Теоретические основы физической культуры и спорта																			
1.1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	1	1						2	2			15				15			
1.2	Социально-биологические основы физической культуры	1	2						2	2			15				15			
1.3	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	1	3						3	3			15				15			
1.4	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	1	4						3	3			15				15			

3.2	Обучение и совершенствование техники бега на короткие дистанции. Развитие скорости и скоростной выносливости в беге на короткие дистанции.	1	2, 6, 10, 15	8	8														
3.3	Обучение и совершенствование техники на длинные дистанции. Развитие скоростной и общей выносливости в беге на средние и длинные дистанции.	1	3, 7, 11, 14	8	8														
3.4	Обучение и совершенствование техники метания гранаты. Развитие силы мышц: спины; брюшного пресса; бедра; голени; стопы; рук и плечевого пояса.	1	4, 8, 12, 17	8	8														
3.5	Обучение и совершенствование техники прыжка в длину с места толчком двух ног. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	5, 9, 13	6	6														
3.6	Сдача контрольных нормативов по физической подготовке.	1	16	2	2								16						
4	Другие виды контактной работы						0,25												
	Итого			34,25		34		0,25	37,75	27,75	10								
	Общая трудоемкость, в часах			34,25				37,75					Промежуточная аттестация						
														Форма	Семестр				
															Зачет	1			

4.2. Структура дисциплины по заочной форме обучения

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часа.

№ п/п	Наименование разделов и тем дисциплины (модуля)	семестр		Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)									Форма промежуточной аттестации (по семестрам)							
				Контактная работа					Самостоятельная работа				Собеседование	Контроль физической подготовки	Проверка тестов	Проверка контрол.н. Работ	Проверка реферата	Проверка эссе и курсовая работа (проект)	др.	
				Всего	Лекция	Практические занятия	Прием нормативов по физической подготовленности	Др. виды контакт. работы	Всего	Теоретическая подготовка	Подготовка к контрольному заданию	Другие виды самостоятельной работы								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
1.	Теоретические основы физической культуры и спорта																			
1.1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	1		1	1				4	4			1				1			
1.2	Социально-биологические основы физической культуры	1							4	4			1				1			
1.3	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	1		1	1				4	4			1				1			
1.4	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	1							4	4			1				1			
1.5	Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.	1							4	4			1				1			
1.6	Основы методики самостоятельных занятий	1		1	1				6	6			1				1			

4.2. Содержание дисциплины

I СЕМЕСТР

1. Теория

1.1 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. Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов в определенные периоды учебного года. Оптимизация сопряженной деятельности студентов в учебе и спортивном совершенствовании.

1.2 Социально-биологические основы физической культуры.

Воздействие социально-экологических, природно-климатических факторов и бытовых условий жизни на физическое развитие и жизнедеятельность человека. Организм человека как единица саморазвивающаяся биологическая система. Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность. Физическое развитие человека. Роль отдельных систем 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.

1.3 Основы здорового образа студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.

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. Критерии эффективности здорового образа 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 физиологической нагрузки или тренировки. Физиологические основы 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).

1.4 Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.

Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы ее определяющие. Основные причины изменения состояния студентов в период экзаменационной сессии; критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.

1.5. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания.

Физическая подготовка как часть физического и спортивного совершенствования; общая и специальная физическая подготовка. Компоненты спортивной тренировки. Элементы профессионально-прикладной физической подготовки как разновидность специальной физической подготовки. Взаимосвязь физических качеств и двигательных навыков. Основы методики обучения двигательным умениям и навыкам. Физические качества. Учебно-тренировочные занятия: направленность, содержание структура, особенности методики.

1.6 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.

1.7 Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или оздоровительных систем физических упражнений

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.

1.8 Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений

Краткая историческая справка. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза. Возможные формы организации тренировки в вузе. Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся. Контроль за эффективностью тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения по избранному виду спорта или системе физических упражнений. Календарь студенческих соревнований. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта.

1.9 Диагностика при занятиях физическими упражнениями и спортом

Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание, самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, дневник самоконтроля. Использование метода стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб. Коррекция содержания занятий физическими упражнениями и спортом по результатам контроля.

1.10 Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов

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

2. Методико-практическая деятельность студентов

2.1 Методика исследование физического развития человека

Задание 1. Освоить методику исследования показателей физического развития.

Задание 2. Выполнить индивидуальные измерения показателей физического развития

2.2 Методика оценка физического развития человека

Задание 1. Оценить индивидуальные показатели физического развития методами стандартов и индексов.

Задание 2. Научиться строить профиль физического развития.

Задание 3. Сделать заключение о физическом развитии

2.3 Методика оценки функционального состояния организма.

Задание 1. Освоить методику регистрации пульса и артериального давления в покое и после функциональной пробы.

Задание 2. Оценить функциональное состояние сердечно-сосудистой системы и резервные возможности системы внешнего дыхания.

Задание 3. Сделать заключение о функциональном состоянии сердечно-сосудистой системы и резервных возможностях системы внешнего дыхания.

2.4 Комплексные тесты оценки физического состояния

Задание 1. Научиться рассчитывать и оценивать физическое состояние.

Задание 2. Сделать заключение о физическом состоянии.

Задание 3. Научиться рассчитывать тренировочный пульс, с учетом различных режимов нагрузки.

2.5 Методика использования средств физической культуры в регулировании работоспособности и профилактики утомления

Задание 1. Ознакомиться с физическими упражнениями, способствующими поддержанию физической работоспособности и коррекции утомления

Задание 2. Ознакомиться с основными приемами массажа и самомассажа.

3. Учебно-тренировочные занятия

Введение в образовательную программу. Правила техники безопасности и пожарной безопасности, правила поведения на занятиях по общефизической подготовки.

Обучение и совершенствование техники бега на короткие дистанции: обучение технике высокого старта (старты во время ходьбы; старты «падением»; принятие старта без сигнала и по сигналу преподавателя); обучение технике низкого старта (старты из различных исходных положений; бег со старта без колодок; бег с колодок); обучение технике стартового разгона (выбегание с низкого старта под «воротами»; выбегание с низкого старта «в упряжке»; бег с низкого старта по отметкам); обучение технике движения рук при беге (в основной стойке руки согнуты как при беге, беговые движения руками с контролем положения плеч и движениями локтями назад); обучение технике бега по дистанции (бег с высоким подниманием бедра - быстрее опускать и ставить ногу, чаще работать бедрами, выше держаться на стопе, тверже ставить стопу).

Обучение и совершенствование техники на длинные дистанции: обучение технике высокого старта (старты во время ходьбы; старты «падением»; принятие старта без сигнала и по сигналу преподавателя); обучению бега по дистанции: во время бега туловище слегка наклонено вперед (4–5°); плечевой пояс расслаблен; лопатки немного сведены; имеется небольшой естественный прогиб в пояснице; голова держится ровно, мышцы лица и шеи не напрягаются; руки согнуты в локтевых суставах под углом 90°, кисти слегка сжаты, движения рук напоминают движения маятника, при этом не следует поднимать плечи; нога ставится с носка на наружный свод стопы, к моменту вертикали опускаясь на всю стопу, стопы располагаются параллельно друг другу, расстояние между ними должно равняться ширине стопы, большой палец направлен вперед.

Обучение и совершенствование техники метания гранаты: Выполнение хвата гранаты рукой с одновременными движениями в лучезапястном, локтевом и плечевом суставах; Выполнить броски гранаты вниз и вперед за счёт хлесткого движения кисти; Отведение руки с гранатой назад-вниз с последующей имитацией броска из-за головы (граната из руки не выпускается); То же, но с помощью преподавателя или партнёра; Метание гранаты из исходного положения, стоя лицом в сторону броска; То же, но стоя левым боком в сторону броска; Метание гранаты с шага; Метание гранаты с 3-4 шагов; Метание гранаты в целом с полного разбега; Метание гранаты с полного разбега с постепенным увеличением дальности броска и наращиванием усилий. Совершенствование техники метания гранаты осуществляется с учётом индивидуальных особенностей занимающихся. При этом апробируются различные варианты и элементы техники метания, осуществляется метание на результат.

Обучение и совершенствование техники прыжка в длину с места толчком двух ног: Поднимаясь на носках руки поднять вперед-вверх, затем, опускаясь на пятки, согнуть ноги в коленном суставе, наклонить туловище вниз и перенести тяжесть тела на переднюю часть стоп (пятки от поверхности не отрывать), отвести рук назад до отказа и слегка в стороны; Выпрыгивание вверх с подниманием рук вперед-вверх и приземлением на согнутые ноги, руки перед собой, как при приземлении; Выпрыгивание вверх с подниманием рук вперед-вверх и приземлением на согнутые ноги с небольшим продвижением вперед (примерно, 1-1.5 шага), руки вперед или слегка вниз; Выполнить прыжок на небольшое расстояние (учитывая возможности обучаемых), соединяя все предыдущие движения в единое целое; Выполнить прыжок на указанную преподавателем отметку, соизмеряя силу толчка с расстоянием до отметки

(учитывать возможности обучаемых); Многоскоки на двух ногах с движением рук как при отталкивании; Выполнение прыжка в целом на технику и на расстояние 70-80% от максимального. Упражнения для совершенствования: Выполнение прыжков спиной вперед; Прыжки вверх, преодолевая сопротивление партнера, который держит за плечи и находится сзади; То же, но партнер удерживает за талию; Прыжки через небольшое препятствие; Прыжки на максимальное расстояние.

Развитие силы мышц: спины; брюшного пресса; бедра; голени; стопы; рук и плечевого пояса.

Подвижные игры: «Чехарда» (развитие взрывной координации движений); «Наездники» (развитие силы мышц ног и координации); «Борьба за предмет» (развитие скоростных способностей и быстроты реакции); «Перетягивание одной рукой» (развитие силы мышц рук и ног); «Пятнашки» (развитие силы мышц ног и координации движений); «Какая команда прыгнет дальше» (развитие взрывной силы и равновесия);

5. Образовательные технологии

Внедрение Федеральных государственных образовательных стандартов Высшего образования (ФГОС ВО) на основе компетентного подхода актуализировало значимость применения образовательных технологий, активных и интерактивных методов в процессе обучения.

Индивидуально-целевая технология. В целях реализации индивидуального подхода к обучению студентов, осуществляющих учебный процесс по собственной траектории в рамках индивидуального рабочего плана, изучение данной дисциплины базируется на следующих возможностях: обеспечение внеаудиторной работы со студентами, в том числе в электронной образовательной среде с использованием соответствующего программного оборудования, дистанционных форм обучения, возможностей интернет-ресурсов, индивидуальных консультаций и т.д.

Обучающиеся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья обеспечены электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

Форма проведения текущей и промежуточной аттестации для студентов-лиц с ограниченными возможностями здоровья устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.) и позволяют оценить достижение ими запланированных в основной образовательной программе результатов обучения и уровень сформированности всех заявленных компетенций. На зачет приглашается сопровождающий, который обеспечивает техническое сопровождение студенту. При необходимости студенту-инвалиду предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете.

Здоровьесберегающая технология. Цель использования технологии: формирование осознанной потребности в здоровом образе жизни.

На каждом занятии дисциплины «Физическая культура и спорт» применяются элементы здоровьесберегающих технологий:

- ведется постоянный контроль за соответствием требованиям техники безопасности, гигиены, температурному режиму, спортивной одежды и обуви студентов. Объясняются правила подбора одежды для занятий различными видами спорта;
- для лиц с ограниченными возможностями здоровья выбор мест прохождения практик учитывает состояние здоровья и требования по доступности;
- занятия проводятся на свежем воздухе, что способствует закаливанию студентов;
- в процессе занятия студенты получают посильные задания с учетом физического развития и физической подготовленности.

На занятиях и в свободное время постоянно ведутся беседы:

- по профилактике вредных привычек;
- о здоровом образе жизни;
- о значении занятий физической культурой и спортом для физического развития студентов;
- о занятиях адаптивной физической культурой при ограничении физических нагрузок, обусловленных тем или иным заболеванием;
- об особенностях воздействия занятий различными видами спорта на физическое развитие студента и принципах выбора вида спорта для дополнительных занятий.

Игровая технология. Цель использования технологии: активизация и совершенствование основных психических процессов, лежащих в основе двигательной деятельности.

На занятиях применяются элементы игровой технологии:

- для обучения двигательным действиям (подвижные игры);
- для развития физических качеств (различные эстафеты, подвижные игры);
- для формирования положительных эмоций от занятий и тем самым повышения интереса к занятиям физическими упражнениями и спортом.

Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем.

Информационно-коммуникационная технология. Цель использования технологии – повышение качества образования через использования информационных технологий в практической профессиональной деятельности преподавателя наряду с традиционными формами обучения.

Применяемые элементы информационно-коммуникационной технологии:

- для объяснения позволяет продемонстрировать не только картинки, но и видеоролики, что позволяет студентам лучше освоить материал;
- на сайте кафедры ФВиС размещен и постоянно обновляется учебный материал, информация о спортивных мероприятиях проводимых внутри университета и участии сборных команд университета, информация о спортивных достижениях студентов-спортсменов;
- студенты имеют возможность отсылать свои письменные работы преподавателю по электронной почте;
- использование информационно-коммуникационных технологий позволяет преподавателям знакомиться с разработками коллег на специализированных для работников образования сайтах и персональных сайтах преподавателей физической культуры, а также публиковать свои разработки.

Технология уровневой дифференциации. Цель использования технологии – создание условий для личностного развития студента, независимо от индивидуальных способностей и особенностей. Найти оптимальный уровень физической активности для каждого студента.

На каждом занятии физической культуры и спорта применяются элементы технологии уровневой дифференциации:

- на занятии студентам дается задание с учетом уровня физической подготовки и физического развития;
- при оценивании учитывается не только достигнутый результат, но и динамика изменений физической подготовленности студента;
- студенты распределяются на медицинские группы с учетом состояния здоровья, что учитывается в организации занятия;
- для студентов специальной медицинской группы дается отдельное задание;
- ежегодно в начале и конце учебного года проводится тестирование всех студентов с целью определения уровня физических способностей для дифференциации их на группы;
- студентам среднего уровня рекомендуются дополнительные занятия различными видами спорта.

Соревновательная технология. Цель использования технологии – стимулировать максимальное проявления двигательных способностей.

Применяются следующие элементы соревновательной технологии:

- при совершенствовании различных двигательных действий применяются соревновательные методы – студент применяет разученное действие для повышения показателей физической подготовленности. Так, например, освоенная техника высокого старта, стартового разгона. Бега по дистанции и финиширования позволяет повысить скорость прохождения своего этапа на соревнованиях в эстафете;
- соревновательный метод эффективен в привлечении студентов к занятиям физической культурой и спортом во внеучебное время (участие в соревнованиях за свою группу, специальность, факультет и подготовка к ним);

В учебном процессе при реализации компетентного подхода используются активные и интерактивные формы проведения занятий: на основе следующих методов: «обучающийся в роли преподавателя», «каждый учит каждого», «задания по поиску и обработки информации».

В процессе освоения дисциплин студенты по заданию преподавателя осуществляют внеаудиторную самостоятельную работу. Организация самостоятельной работы студентов осуществляется с использованием интернет-технологий. Задания для самостоятельной работы направлены на поиск студентами информации и обработку информации:

- написание реферата;
- подготовка к собеседованию.
- подготовка к выполнению контрольных заданий

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов.

6.1. План самостоятельной работы студентов

№ нед.	Тема	Вид самостоятельной работы	Задание	Рекомендуемая литература (см. п. 7)	Количество часов
1 сем. 1 нед.	1. Физическая культура в обще культурной и профессиональной подготовке студентов	Теоретическая подготовка	1. Подготовить реферат. 2. Изучить теоретический материал и подготовиться к собеседованию	7а) 1, 2	2

1 сем. 2 нед.	2. Социально-биологические основы физической культуры	Теоретическая подготовка	1. Подготовить реферат. 2. Изучить теоретический материал и подготовиться к собеседованию	7а) 3	2
1 сем. 3 нед.	3. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	Теоретическая подготовка	1. Подготовить реферат. 2. Изучить теоретический материал и подготовиться к собеседованию	7а) 1	3
1 сем. 4 нед.	4. Психо-физиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Теоретическая подготовка	1. Подготовить реферат. 2. Изучить теоретический материал и подготовиться к собеседованию	7а) 3	3
1 сем. 5 нед.	5. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания	Теоретическая подготовка	1. Подготовить реферат. 2. Изучить теоретический материал и подготовиться к собеседованию	7а) 3	3
1 сем. 6 нед.	6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Теоретическая подготовка	1. Подготовить реферат. 2. Изучить теоретический материал и подготовиться к собеседованию	7а) 3	4
1 сем. 7 нед.	7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	Теоретическая подготовка	1. Подготовить реферат. 2. Изучить теоретический материал и подготовиться к собеседованию	7а) 3	2
1 сем. 8 нед.	8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	Теоретическая подготовка	1. Подготовить реферат. 2. Изучить теоретический материал и подготовиться к собеседованию	7а) 3	3
1 сем. 9 нед.	9. Диагностика при занятиях физическими упражнениями и спортом.	Теоретическая подготовка	1. Подготовить реферат. 2. Изучить теоретический материал и подготовиться к собеседованию	7а) 3	4
1 сем. 10 нед.	10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.	Теоретическая подготовка	1. Подготовить реферат. 2. Изучить теоретический материал и подготовиться к собеседованию	7а) 2	1,75
1 сем. 9 нед.	Методика исследования физического развития человека	Теоретическая подготовка	Изучить теоретический материал и подготовиться к практическому выполнению задания	7б) 6	2
1 сем. 10 нед.	Методика оценки физического развития человека	Теоретическая подготовка	Изучить теоретический материал и подготовиться к практическому выполнению задания	7б) 6	2
1 сем. 11 нед.	Методика оценки функционального состояния организма.	Теоретическая подготовка	Изучить теоретический материал и подготовиться к практическому выполнению задания	7б) 6	2
1 сем. 12 нед.	Комплексные тесты оценки физического состояния	Теоретическая подготовка	Изучить теоретический материал и подготовиться к практическому выполнению задания	7б) 6	2
1 сем. 13 нед.	Методика использования средств физической культуры в регулировании работоспособности и профилактики утомления	Теоретическая подготовка	Изучить теоретический материал и подготовиться к практическому выполнению задания	7б) 6	2

6.2. Методические указания по организации самостоятельной работы студентов

В процессе освоения дисциплин студенты по заданию преподавателя осуществляют внеаудиторную самостоятельную работу. Организация самостоятельной работы студентов осуществляется с использованием интернет-технологий. Задания для самостоятельной работы направлены на поиск студентами информации и обработку информации: написание реферата; подготовка к собеседованию; подготовка к выполнению контрольных заданий.

Реферат (от латинского *refereo* - передаю, сообщаю) - краткое письменное изложение материала по определенной теме, выполняется с целью привития студентам навыков самостоятельного поиска и анализа информации, формирования умения подбора и изучения литературных источников, используя при этом дополнительную научную, методическую и периодическую литературу.

Тема реферата выбирается по желанию студента из списка, предлагаемого преподавателем. Выбранная тема согласовывается с преподавателем. После выбора темы требуется подобрать, изучить необходимую для ее разработки информацию. Тема может быть сформулирована студентом самостоятельно.

План реферата должен включать в себя введение, основной текст и заключение. Во введении аргументируется актуальность выбранной темы, указываются цели и задачи исследования. В нем также отражается методика исследования и структура работы. Основная часть работы предполагает освещение материала в соответствии с планом. Основной текст желательно разбивать на главы и параграфы. В заключении излагаются основные выводы и рекомендации по теме исследования.

Структура реферата. Реферат должен содержать: титульный лист, оглавление и список использованной литературы. На титульном листе указываются: учебное заведение, учебная дисциплина, тема работы, курс, группа, фамилии, имена, отчества студента и руководителя работы, название города, в котором находится учебное заведение, год написания данной работы. Список литературы и сноски на страницах оформляются в соответствии с действующими стандартами (ФГОС).

Реферат может содержать приложения в форме схем, образцов документов и другие изображения в соответствии с темой исследования. Все страницы работы, включая оглавление и список литературы, нумеруются по порядку с титульного листа (на нем цифра не ставится) до последней страницы без пропусков и повторений.

Введение, заключение, новые главы, список использованных источников и литературы должны начинаться с нового листа.

Подбор литературы производится студентом из предложенного преподавателем списка литературы. Обзор литературы начинается с ознакомления с первоисточниками: исторические, законодательные и нормативные акты, статистические сборники.

Текст реферата необходимо набирать на компьютере на одной стороне листа. Размер левого поля 30 мм, правого – 15 мм, верхнего – 20 мм, нижнего – 20 мм. Шрифт – Times New Roman, размер – 12, межстрочный интервал – 1,5. Фразы, начинающиеся с новой строки, печатаются с абзацным отступом от начала строки (1,25 см).

Реферат, выполненный небрежно, неразборчиво, без соблюдения требований по оформлению, возвращается студенту без проверки с указанием причин возврата на титульном листе.

Критерии оценки: знание и понимание проблемы; умение систематизировать и анализировать материал, четко и обоснованно формулировать выводы; «трудозатратность» (объем изученной литературы, добросовестное отношение к анализу проблемы); самостоятельность, способность к определению собственной позиции по проблеме и к практической адаптации материала, недопустимость плагиата; выполнение необходимых формальностей (точность в цитировании и указании источника текстового фрагмента, аккуратность оформления).

6.3. Материалы для проведения текущего и промежуточного контроля знаний студентов

Контроль освоения компетенций

№ п/п	Вид контроля	Контролируемые темы (разделы)	Компетенции, компоненты которых контролируются
1	Собеседование Проверка реферата	Тема 1-10	УК-7
2	Оценка контрольного задания	Методико-практическая деятельность студентов	УК-7
3	Зачет	Тема 1-10, Методико-практическая деятельность студентов	УК-7

Студенты всех учебных отделений, выполнивших учебную программу сдают зачет. Усвоение материала раздела определяется по уровню овладения теоретическими знаниями на собеседовании.

Студенты по окончании самостоятельного изучения учебного материала по теоретическому разделу программы в 1 семестре пишут рефераты и защищают их.

Материалы для проведения текущего контроля знаний и промежуточной аттестации составляют отдельный документ – Фонд оценочных средств по дисциплине «Физическая культура и спорт»

Демонстрационные варианты оценочных средств для каждого вида контроля доступны в ЭИОС (<http://moodle.pnzgu.ru>) в разделе Оценочные средства по дисциплине в курсе "Физическая культура и спорт"

7. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение дисциплины «Физическая культура и спорт»

а) Учебная литература.

1. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 336 с. Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=443255>.— ЭБС Znanium.com

2. Муллер, А. Б. Физическая культура студента: Учебное пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богаченко, А. Ю. Близневский. - Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с. Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=443255> .— ЭБС Znanium.com

3. Физическая культура: Учебное пособие / Е.С. Григорович [и др.]; под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. – 4-е изд., испр. – Минск: Высшая школа, 2014. – 350 с. Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=509590>. — ЭБС Znanium.com

4. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения: учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2014. – 220 с. Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=511522>. — ЭБС Znanium.com

5. Здоровьеориентированное управление стратегическим развитием вуза / Алексеева Н.А., Торопова Н.А., - 2-е изд., стереотипное - М.:НИЦ ИНФРА-М, 2016. - 137 с. Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=548118>.— ЭБС Znanium.com

6. Физиологические основы здоровья: Учебное пособие / Н.П. Абаскалова и др.: Отв. ред. Р.И. Айзман. - 2-е изд., переработанное и дополненное - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2015. - 351 с. Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=429950>.— ЭБС Znanium.com

7. Фролова, Ю.Г. Психология здоровья: пособие / Ю.Г. Фролова. – Минск: Высшая школа, 2014. – 255 с. Режим доступа:<http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=509369>.— ЭБС Znanium.com

б) Интернет-ресурсы.

№	Наименование ресурса	Краткая характеристика
1	http://lib.sportedu.ru/	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. Формирование фондов библиотека осуществляет благодаря тесным связям с ведущими издательствами в сфере физической культуры и спорта, а также с крупнейшими издательскими домами.
2	http://www.iglib.ru	Интернет-библиотека образовательных изданий, в которых собраны электронные учебники, справочные и учебные пособия. Удобный поиск по ключевым словам и отраслям знаний.
3	http://www.elibrary.ru	Научная электронная библиотека журналов.
4	http://www.lib.sportedu.ru Press ТРФК	Журнал «Теория и практика физической культуры»
5	http://www.lib.sportedu.ru Press FKVOT	Журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка»
6	http://dvs.rsl.ru	Электронная библиотека диссертаций Российской государственной библиотеки
7	http://www.studmedlib.ru	Электронная библиотечная система «Консультант студента»
8	http://e.lanbook.com	Электронно-библиотечная система издательства «Лань»: Пакет «Психология. Педагогика» (книги издательства ВАКО)

в) Программное обеспечение.

Операционная система Windows;

ЭИОС ПГУ, адрес: <http://moodle.pnzgu.ru/>

г) Материально-спортивное обеспечение дисциплины.

Университет имеет:

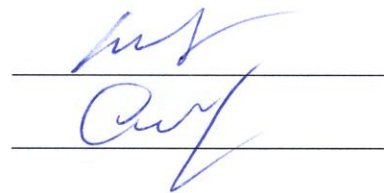
- спортивный двухзальный корпус, полезная площадь зала № 1 – 36 х 18 м, полезная площадь зала №2 – 18 х 9 м;
- спортивный зал для занятий силовым троеборьем 12х12;
- лыжная база на 250 пар лыж,
- футбольный стадион 80х40 м;
- тренажерный зал 24х13 м;
- стадион «Труд»;
- спортивный комплекс «Темп»

Учебный процесс обеспечивается спортивным инвентарем и оборудованием, необходимым для проведения практических занятий.

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 09.03.03 Прикладная информатика, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 922

Программу составили:

1. Ильин В.А., профессор кафедры ФВиС
2. Скоросов К.К., профессор кафедры ФВиС



Настоящая программа не может быть воспроизведена ни в какой форме без предварительного письменного разрешения кафедры-разработчика программы.

Программа одобрена на заседании кафедры «Физическое воспитание и спорт»

Протокол № 14 от «25» июня 2019 года

Зав. кафедрой ФВиС



А.А. Карпушкин

Программа согласована с заведующим выпускающей кафедры «Информационно-вычислительные системы»

Зав. кафедрой ИВС



Г.В. Бобрышева

Программа одобрена методической комиссией ФВТ


Протокол № 10 от «03» июня 2019 года

Председатель методической комиссии ФВТ



Т.В. Глотова

**Сведения о переутверждении программы
на очередной учебный год и регистрации изменений**

Учебный год	Решение кафедры (№ протокола, дата, подпись зав. кафедрой)	Внесенные изменения	Номера листов (страниц)		
			заменен- ных	новых	аннулиро- ванных
2019/2020	№1 от 02.09.2019 	Внесены изменения в список тем рефератов			
2020/2021	№1 от 01.09.2020 	Обновлен список литературы			