

Документ подписан квалифицированной электронной подписью

Сертификат: 023E519200DAAC0FA374E9329E4F1A569EE

Владелец: "АНО ВО «РОССИЙСКИЙ НОВЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»"; АН

Действител... Елецкий филиал

АНО ВО «Российский новый университет»

**Елецкий филиал Автономной некоммерческой организации высшего образования «Российский новый университет»
(Елецкий филиал АНО ВО «Российский новый университет»)**

кафедра прикладной экономики и сферы обслуживания

Рабочая программа учебной дисциплины (модуля)

Физическая культура и спорт

(наименование учебной дисциплины (модуля))

09.03.03 Прикладная информатика

(код и направление подготовки/специальности)

Прикладная информатика в экономике

(код и направление подготовки/специальности, в случаях, если программа разработана для разных направлений подготовки/специальностей)

Рабочая программа учебной дисциплины (модуля) рассмотрена и утверждена на заседании кафедры 12 февраля 2018 г., протокол № 6.

Заведующий кафедрой Прикладной экономики и сферы обслуживания
(название кафедры)

к.п.н., доцент Гнездилова Н.А.

(ученая степень, ученое звание, фамилия и инициалы, подпись заведующего кафедрой)

Елец
2018 год

1. НАИМЕНОВАНИЕ И ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.

Цели и задачи освоения дисциплины:

Целями освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» являются:

Образовательные цели освоения дисциплины:

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности.

Профессиональные цели освоения дисциплины:

Дисциплина нацелена на формирование у будущего специалиста способности направленного использования, разработанных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- понимание роли физической культуры в развитии личности, подготовке ее к жизни и профессиональной деятельности;
- знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни, возрастных особенностей;
- формирование мотивационно - ценностного отношения к физической культуре, установка на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление собственного здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных целей.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОП БАКАЛАВРИАТА

Дисциплина «Физическая культура и спорт» реализуется в рамках базовой части Блока 1 «Дисциплины (модули)» программы бакалавриата в объеме 72 академических часа (2 зачетные единицы) в заочной форме обучения на учебных занятиях в виде лекций, семинаров, практических (методических) занятий и самостоятельной работы обучающихся. Дисциплина «Физическая культура и спорт» является предшествующей дисциплине «Физкультурно-оздоровительные технологии» и «Спортивная подготовка».

Дисциплина изучается на заочной форме обучения на 1 курсе в 1-2 семестрах.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫЕ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОП

В результате освоения дисциплины обучающийся должен овладеть следующими компетенциями:

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

Планируемые результаты освоения компетенций

Компетенция	Показатели (планируемые) результаты обучения
ОК-8. Способностью использовать	Знать (З).
	З1 – средства самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья;

методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	32 – методы достижения должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
	Уметь (У).
	У1 – использовать средства самостоятельного методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья;
	У2 – достигать должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
	Владеть (В).
	В1 – средствами самостоятельного методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья;
	В2 – методами достижения должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ВЫДЕЛЕННЫХ НА КОНТАКТНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ (ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ) И НА САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Дисциплина предполагает изучение 7 разделов. Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы.

Общий объем учебной дисциплины

№	Форма обучения	Семестр/ сессия, курс	Общая трудоемкость		В том числе контактная работа с преподавателем					СР	Конт- роль
			в з.е.	в часах	Всего	Лек.	Пр.	КоР	З		
1.	Заочная	Установочная сессия, 1 курс	1	36	4	4				32	
		1 сессия, 1 курс	1	36	4		2	1,7	0,3	28,3	3,7
		Всего:	2	72	8	4	2	1,7	0,3	60,3	3,7

Распределение учебного времени по темам и видам учебных занятий

Заочная форма

№	Наименование разделов, тем учебных занятий	Всего часов	Контактная работа с преподавателем					СР	Контроль	Формируемые результаты обучения
			Всего	Лек.	Пр.	КоР	З			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
	Гимнастика.	8	2	2				6		ОК-8
	Лёгкая атлетика.	8	2	2				6		ОК-8
	Волейбол.	6						6		ОК-8
	Баскетбол.	10			2			8		ОК-8

	Мини-футбол.	10,3						8,3		ОК-8
	Настольный теннис.	6						6		ОК-8
	Туризм	6						6		ОК-8
	Промежуточная аттестация (зачет, зачет с оценкой)	5,7				1,7	0,3		3,7	
	ИТОГО	72	8	4	2	1,7	0,3	60,3	3,7	

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ

№ п/п	Наименование раздела, темы учебной дисциплины	Содержание раздела, темы
1	2	3
1	Гимнастика.	Терминология гимнастических упражнений; строевые упражнения; перестроения на месте и в движении; общеразвивающие упражнения; упражнения для формирования правильной осанки; упражнения в равновесии, в висах и упорах.
2	Лёгкая атлетика.	Специальные беговые упражнения; кроссовая подготовка; бег на короткие дистанции; низкий старт; стартовый разбег; бег по дистанции; финиширование; повторный бег; прыжок в длину с места; бег на средние дистанции; бег на длинные дистанции; высокий старт и стартовое ускорение; переменный бег; прыжок в длину с разбега; эстафетный бег
3	Волейбол.	Исходное положение и перемещения игрока; верхняя и нижняя передача; передача мяча в прыжке; подача мяча; прием мяча снизу; прием мяча сверху; передача мяча за голову; планирующая подача мяча; прием мяча снизу; нападающий удар; блокирование; учебная игра.
4	Баскетбол.	Исходное положение и перемещения игрока; ведения мяча; остановка прыжком и в два шага; повороты; ловля и передачи мяча; бросок мяча в корзину; передача мяча в движении; тактика игры в нападении и защите; учебная игра.
5	Мини-футбол.	Исходное положение и перемещения игрока; подача мяча без вращения; удар мяча без вращения; подача мяча с вращением; удар мяча с вращением; учебная игра.
6	Настольный теннис.	Исходное положение и перемещения игрока; подача мяча без вращения; удар мяча без вращения; подача мяча с вращением; удар мяча с вращением; учебная игра.
7.	Туризм.	Техника безопасности в походе; движение по пересеченной местности; установка и снятие палатки; техника пешеходного туризма; учебный поход.

Планы практических занятий: (основные обсуждаемые вопросы)

- Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении

профессиональных заболеваний и вредных привычек

- Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта.
- Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнёром, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений для профилактики профессиональных заболеваний, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений для коррекции зрения.
- Выполнение комплекса упражнений вводной и производственной гимнастики.
- Освоение основных игровых элементов в спортивных играх.
- Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта.
- Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движений.
- Развитие личностно-коммуникативных качеств.
- Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.
- Развитие волевых качеств, самостоятельности, инициативности.
- Умение выполнять технику игровых элементов.
- Освоение техники самоконтроля при занятиях.
- Умение составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.
- Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья.
- Умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах.
- Составление, освоение и выполнение в группе комплекса упражнений из 26-30 движений.
- Соблюдение техники безопасности занятий.

6. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Контроль самостоятельной работы студента осуществляется в форме:
изучения:

- первоисточников,
 - дат и событий,
 - терминологии,
- ответов:
- на вопросы для самопроверки,
- подготовки:
- сообщений,
 - рефератов,
- решений:
- тестов.

6.1. Задания для приобретения, закрепления и углубления знаний

Организация самостоятельной работы по теоретической подготовке студентов предполагает:

- обеспечение учебно-методической документацией всех разделов дисциплины;
- обеспечение учебно-методическими материалами внеаудиторной самостоятельной работы;
- обеспечение доступа каждого студента к базам данных и библиотечным фондам, формируемым по полному перечню учебной дисциплины;

предоставление возможности оперативного обмена информацией с отечественными образовательными учреждениями, организациями и доступом к современным профессиональным базам данных и информационным ресурсам сети Интернет.

Самостоятельная работа включает в себя: самостоятельное изучение лекционного материала, основной и дополнительной литературы; составление плана текста; графическое изображение структуры текста; конспектирование текста; выписки из текста; работа со словарями и справочниками; ознакомление с нормативными документами; аналитическая обработка текста (аннотирование, рецензирование, реферирование, контент-анализ и др.) и др.; подготовка выступлений, сообщений, рефератов, докладов, презентаций, эссе; составление резюме; выполнение творческих работ по профессиональным модулям по специальности, учебных проектов, учебно-исследовательских работ с использованием баз данных, библиотечных фондов образовательного учреждения, ресурсов сети Интернет.

Методика самостоятельной работы предварительно разъясняется преподавателем и в последующем может уточняться с учетом индивидуальных особенностей студентов. Время и место самостоятельной работы выбираются студентами по своему усмотрению с учетом рекомендаций преподавателя.

Самостоятельную работу над дисциплиной следует начинать с изучения программы, которая содержит основные требования к знаниям, умениям и навыкам обучаемых. Обязательно следует вспомнить рекомендации преподавателя, данные в ходе установочных занятий. Затем – приступить к изучению отдельных разделов и тем в порядке, предусмотренном программой.

Получив представление об основном содержании раздела, темы, необходимо изучить материал с помощью учебника. Целесообразно составить краткий конспект или схему, отображающую смысл и связи основных понятий данного раздела и включенных в него тем. Затем полезно изучить выдержки из первоисточников. При желании можно составить их краткий конспект. Обязательно следует записывать возникшие вопросы, на которые не удалось ответить самостоятельно.

Некоторые общие рекомендации по изучению литературы

1) Всю учебную литературу желательно изучать «под конспект». Чтение литературы, не сопровождаемое конспектированием, даже пусть самым кратким – бесполезная работа. Цель написания конспекта по дисциплине – сформировать навыки по поиску, отбору, анализу и формулированию учебного материала. Эти навыки обязательны для любого специалиста с высшим образованием независимо от выбранной специальности.

2) Написание конспекта должно быть творческим – нужно не переписывать текст из источников, но пытаться кратко излагать своими словами содержание ответа, при этом максимально его структурируя и используя символы и условные обозначения. Копирование и заучивание неосмысленного текста трудоемко и по большому счету не имеет большой познавательной и практической ценности.

3) При написании конспекта используется тетрадь, поля в которой обязательны. Страницы нумеруются, каждый новый вопрос начинается с нового листа, для каждого экзаменационного вопроса отводится 1-2 страницы конспекта. На полях размещается вся вспомогательная информация – ссылки, вопросы, условные обозначения и т.д.

4) В идеале должен получиться полный конспект по программе дисциплины, с выделенными определениями, узловыми пунктами, примерами, неясными моментами, проставленными на полях вопросами.

5) При работе над конспектом обязательно выявляются и отмечаются трудные для самостоятельного изучения вопросы, с которыми уместно обратиться к преподавателю при посещении установочных лекций и консультаций, либо в индивидуальном порядке.

б) При чтении учебной и научной литературы всегда следить за точным и полным пониманием значения терминов и содержания понятий, используемых в тексте. Всегда следует уточнять значения по словарям или энциклопедиям, при необходимости записывать.

7) При написании учебного конспекта обязательно указывать все прорабатываемые источники, автор, название, дата и место издания, с указанием использованных страниц.

Задания для повторения и углубления приобретаемых знаний

№ п/п	Задание	Код результата обучения
1	История развития физической культуры и спорта в России	ОК-8
2	История олимпийского движения в России	ОК-8-33
3	Средства физической культуры в совершенствовании функциональных возможностей человека.	ОК-8-31
4	Общеобразовательные и специфические принципы профессионально-прикладной физической подготовки.	ОК-8-31
5	Методика совершенствования физических качеств и способностей (силы).	ОК-8-3 2
6	Методика совершенствования физических качеств и способностей (быстроты).	ОК-8-3 2
7	Методика совершенствования физических качеств и способностей (выносливости).	ОК-8-3 2
8	Методика совершенствования физических качеств и способностей (гибкости).	ОК-8-3 2
9	Методика совершенствования физических качеств и способностей (координационных способностей).	ОК-8-3 2
10	Приобретение навыков в процессе занятий физическими упражнениями.	ОК-8-3 2
11	Гигиена занятий физической культурой.	ОК-8-33
12	Влияние занятий физической культурой на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности.	ОК-8-33
13	Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО): требования, нормативы (тесты), порядок выполнения упражнений.	ОК-8-33
14	Профилактика травматизма. Различные виды травм.	ОК-8-34
15	Объективные и субъективные показатели самоконтроля.	ОК-8-34
16	Методы проведения самоконтроля физических параметров.	ОК-8-34

6.2. Задания, направленные на формирование умений, навыков, владений

Организация самостоятельной работы по практической (методической) подготовке студентов предполагает:

- самостоятельное изучение лекционного материала, основной и дополнительной литературы согласно тематическому плану;
- самостоятельные занятия в целях повышения функционального состояния организма, развития физических качеств и прикладных навыков.

7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

7.1. ФОС для текущего контроля

Тематика рефератов для студентов медицинских групп.

1. Цели, задачи и средства физической культуры для студентов, по состоянию здоровья занимающихся в специальных медицинских группах.
2. Взаимосвязь физической культуры и общей культуры человека.
3. Влияние физической культуры на развитие морально-нравственных и других личностных качеств человека.

4. Развитие физических качеств у лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
5. Особенности организации занятий ФК с лицами, имеющими заболевания сердечно-сосудистой системы.
6. Особенности организации занятий ФК с лицами больными гипертонией.
7. Особенности организации занятий ФК с лицами больными пиелонефритом.
8. Особенности организации занятий ФК с лицами, перенёсшими травму нижних конечностей.
9. Особенности организации занятий ФК с лицами, имеющими избыточную массу тела.
10. Особенности организации занятий ФК с лицами, имеющими нарушения зрения.
11. Характеристика средств физической культуры способствующих уменьшению массы тела
12. Особенности организации занятий атлетической гимнастикой с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья.
13. Социально – биологические основы физической культуры, её роль в развитии человека и подготовке к профессиональной деятельности в области образования.
14. Основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни.
15. Основы направленного использования физических упражнений с целью положительного влияния на динамику возрастного развития детского организма.
16. Современные системы физических упражнений и критерии выбора их с учетом учебного режима в вузе и особенностей труда учителя.
17. Организационно – методические основы оздоровительной физической культуры в школе и детском лагере отдыха.
18. Влияние вредных привычек (алкоголя, табакокурения, наркотиков) на организм человека.

Тематика рефератов для студентов основной и специально-подготовительных групп.

1. Сила и методика ее развития.
2. Ловкость и методика ее развития.
3. Скорость и методика ее развития.
4. Гибкость и методика ее развития.
5. Выносливость и методика ее развития.
6. Физическая культура в первобытном обществе.
7. Развитие физической культуры и спорта в Античной Греции.
8. Развитие физической культуры и спорта в Древнем Риме.
9. Развитие физической культуры и спорта на Руси.
10. Развитие физической культуры и спорта в СССР.
11. Олимпийские игры античности.
12. Современные Олимпийские игры.

Объем рефератов - 10-12 машинописных страниц.

7.2 Тестовые задания.

1. Под физическим развитием понимается...
 - а) процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни;
 - б) размер мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность;
 - в) процесс совершенствования физических качеств при выполнении физических упражнений;
 - г) уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом.
2. Физическая культура представляет собой...

- а) учебный предмет в школе;
 - б) выполнение упражнений;
 - в) процесс совершенствования возможностей человека;
 - г) часть человеческой культуры.
3. Физическая культура ориентирована на совершенствование ...
- а) физических и психических качеств людей;
 - б) техники двигательных действий;
 - в) работоспособность человека;
 - г) природных физических свойств человека.
4. Спорт - это:
- а) собственно соревновательная деятельность человека;
 - б) уникальный социальный институт развития, распространения и освоения культуры двигательной деятельности человека и человечества;
 - в) часть физической культуры;
 - г) соревнования, игры.
5. Плоскостопие - это...
- а) деформация стопы, заключающаяся в частичном или полном опущении продольного или поперечного свода стопы;
 - б) состояние свода стопы после перенесенной травмы;
 - в) изменение формы стопы вследствие нарушения веществ;
 - г) функциональное состояние стопы.
6. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время...
- а) скоростно-силовых упражнений;
 - б) ведущего звена техники;
 - в) подвижных и спортивных игр;
 - г) прыжков в глубину.
7. Для увеличения мышечной массы, занимающиеся должны выполнять упражнения в следующем режиме:
- а) с небольшими отягощениями и выполнения упражнений в количестве 25 раз и более;
 - б) с отягощениями, с которыми можно выполнить 8-12 раз повторений;
 - в) с максимальным отягощением и количеством повторений 1 -2 раза;
 - г) с весом собственного тела и количеством повторений более 30 раз.
8. Почему на уроках физической культуры выделяют подготовительную, основную и заключительную части?
- а) так учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения.
 - б) выделение частей урока связано с необходимостью управлять динамикой работоспособностей занимающихся;
 - в) выделение частей в уроке требует Министерство образования.
 - г) перед уроком, как правило, ставится три задачи, и каждая часть предназначена для решения одной из них.
9. Сила как двигательное качество, средство её развития:
- 1) метание диска (2 кг).
 - 2) переворот боком (колесо).
 - 3) 10-кратный прыжок с места. 4) стойка на руках.
 - 5) жим штанги, лежа на гимнастической скамейке.
 - б) равновесие на одной ноге «ласточка».
10. Систематические и грамотно организованные занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье, так как...
- а) хорошая циркуляция крови во время упражнений обеспечивает поступление питательных веществ к органам и системам организма;
 - б) повышаются возможности дыхательной системы, благодаря чему в организм поступает большое количество кислорода, необходимого для образования энергии;

- в) способствуют повышению резервных возможностей организма;
- г) при достаточном энергообеспечении организм легче противостоит простудным и инфекционным заболеваниям.

11. В какой последовательности расположены олимпийские кольца в эмблеме Олимпийских игр?

- а) голубой, желтый, черный, зеленый, красный.
- б) желтый, красный, черный, зеленый, голубой.
- в) красный, зеленый, голубой, черный, желтый.
- г) зеленый, голубой, красный, желтый, черный.

12. Первые современные игры Олимпиады проводились в....

- а) 1896г.
- б) 1898г.
- в) 1900г.
- г) 1902г.

13. Инициатива создания Международного Олимпийского комитета и проведения первых Олимпийских игр современности принадлежат...

- а) Юлию Цезарю.
- б) Джорджу Вашингтону.
- в) Пьеру де Кубертену.
- г) Александру Македонскому.

14. Какова максимальная продолжительность Олимпийских игр?

- а) 10 дней летние Олимпийские игры, 15 дней зимние Олимпийские игры.
- б) 15 дней летние Олимпийские игры, 15 дней зимние Олимпийские игры.
- в) 15 дней летние Олимпийские игры, 10 дней зимние Олимпийские игры.
- г) 10 дней летние Олимпийские игры, 10 дней зимние Олимпийские игры.

15. Для занятия какой направленности характерна нагрузка, вызывающая увеличение частоты сердечных сокращений не более чем до 140-160 уд./мин.?

- а) для занятий общеразвивающей направленности.
- б) для занятий общеподготовительной направленности.
- в) для занятия общеукрепляющей направленности.
- г) для физических пауз и минуток.

7.3 Вопросы к зачету.

1. Физическая культура как учебная дисциплина высшего образования.
2. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.
3. Организм человека как единая биологическая система.
4. Роль движений в жизни человека. Вклад ученых-физиологов в теорию и методику физического воспитания.
5. Средства физической культуры и спорта в повышении устойчивости организма к неблагоприятным факторам внешней среды, обеспечении умственной и физической работоспособности.
6. Взаимосвязь общей культуры студента с его образом жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие.
7. Критерий эффективности здорового образа жизни.
8. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, спортивная подготовка, их цели и задачи.
9. Методические принципы физического воспитания - сознательность, активность, индивидуализация. Физические упражнения как главное средство физической и спортивной тренировки.
10. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств в процессе физического воспитания: силы, быстроты, выносливости, гибкости.

11. Формы физического воспитания. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям, его структура и направленность.
12. Спортивная тренировка, ее этапность и периодичность.
13. Коррекция физического развития, телосложения, физической и функциональной подготовленности студентов.
14. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
15. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики утомления и повышения эффективности учебного труда студентов. Массаж и самомассаж в системе занятий физическими упражнениями, в учебной и профессиональной деятельности.
16. Мотивация, направленность, формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий различной направленности в зависимости от возраста, физической подготовленности, природных и социальных факторов.
17. Границы интенсивности нагрузок в процессе самостоятельных занятий. Гигиенические требования к рациональному распорядку дня.
18. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Диагностика физического состояния при регулярных занятиях физическими упражнениями. Самоконтроль, его основные методы, показатели, критерии оценки, дневник самоконтроля.
19. Метод стандартов, индексов, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, физической подготовленности и функционального состояния организма.
20. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация.
21. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.
22. Современные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий с учетом учебного режима и особенностей труда.
23. Перспективное, текущее и оперативное планирование спортивной подготовки. Контроль за эффективностью тренировочного процесса. Специальные зачетные требования и нормативы по семестрам обучения по избранному виду спорта, системе физических упражнений.
24. Двигательный режим, критический минимум двигательной активности. Влияние физических упражнений на динамику возрастного развития.
25. Взаимосвязь физического развития с умственной работоспособностью.
26. Профессионально-прикладная физическая подготовка как основная часть физического воспитания студентов вузов. ППФП применительно к студентам педвузов.
27. Оздоровительная физическая культура - составная часть учебно-воспитательного процесса молодежи.
28. Туризм в системе физического воспитания молодежи. Формы и содержание туристской работы.
29. Элективные и популярные формы и средства оздоровительной физической культуры: ритмическая гимнастика, мини-спортивные игры, "Веселые старты", эстафеты, атлетическая гимнастика и др.
30. Современные формы и средства оздоровительной физической культуры: шейпинг, пилатес, фитбол-аэробика и др. виды фитнеса.

7.4 Задания для оценки умений, навыков, владений, опыта деятельности.

1. Назовите команды, необходимые для построения группы и управления строем на месте.
2. Объясните и покажите 3 любых общеразвивающих упражнения, дайте команды для их выполнения.
3. Приведите пример оформления комплекса утренней гимнастики.

4. Назовите и покажите 2-3 упражнения для укрепления мышц спины и живота.
5. Перечислите и подайте команды для организации и проведения старта в беге на различные дистанции.
6. Приведите пример оформления протокола соревнований по прыжкам в высоту с разбега.
7. Покажите, как правильно дышать при выполнении физических упражнений и в период восстановления.
8. Покажите способы контроля за своим самочувствием.
9. Назовите 2-3 специальных упражнения для бегуна на короткие дистанции.
10. Назовите обязанности судьи-стартера по легкой атлетике в беге.
11. Перечислите меры профилактики обморожений и травм во время занятий лыжным спортом.
12. Составьте комплекс подготовительных специальных упражнений во время занятий по волейболу.
13. Назовите средства и методы повышения умственной и физической работоспособности.
14. Перечислите основные методы самоконтроля.
15. Проанализируйте Вашу самостоятельную физическую подготовку (на основе дневника недельного двигательного режима).
16. Составьте комплекс общеразвивающих упражнений для себя (6-8 упр.).
17. Расскажите, как Вы организовали соревнования по любому виду спорта.
18. Расскажите и покажите действия с компасом при ориентации на местности.
19. Покажите одну из функциональных проб для определения своего самочувствия.
20. Приведите примеры упражнений для развития физических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости.
21. Назовите обязанности судьи в поле при проведении соревнований по баскетболу.
22. Назовите способы организации и проведения лыжной прогулки.
23. Назовите способы поддержания оптимального двигательного режима студента.
24. Составьте план однодневного похода.
25. Оцените свое физическое состояние.
26. Составьте план спортивно-массового мероприятия в вузе.

7.5 Тесты физической подготовленности.

Тесты физической подготовленности	Оценка в баллах									
	Женщины					Мужчины				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1. Тест на скоростно-силовую подготовленность: - бег 100 м (сек) - челночный бег 10x10 (сек)	15,7 29,5	16,0 30,0	17,0 31,0	17,9 32,0	18,7 33,0	13,2 27,0	13,8 27,5	14,0 28,5	14,3 29,5	14,6 30,0
2. Тест на общую выносливость: - бег 2000 м (мин.сек) - бег 3000 м (мин.сек)	10,15	10,50	11,15	11,50	12,15	12,00	12,35	13,10	13,50	14,00
3. Тест на силовую подготовленность: - сгибание-разгибание туловища, в положении лежа, руки за головой	60	50	40	30	20	15	12	9	7	5

(кол-во раз) - подтягивание на перекладине (кол-во раз)										
4.Прыжок в длину с места (см)	190	180	168	160	150	250	240	230	223	215

8. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Литература

а) Основная

1. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов [Электронный ресурс] : учебное пособие / М.С. Эммерт [и др.]. - Электрон.текстовые данные. - Омск: Омский государственный технический университет, 2017. - 112 с. - 978-5-8149-2547-3. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/78446.html>

2. Небытова Л.А. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова. - Электрон.текстовые данные. - Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2017. - 269 с. - 2227-8397. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/75608.html>

б) дополнительная литература:

3. Грачев О. К. Физическая культура: Учебное пособие / Под ред. доц. Е.В. Харламова. – М.: ИКЦ «МарТ»; Ростов н/Д: Изд.центр «МарТ», 2005. (Гриф)

4. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник. – М.: Гардарики, 2008. (Гриф)

5. Татарова С.Ю. Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов [Электронный ресурс] / С.Ю. Татарова, В.Б. Татаров. - Электрон.текстовые данные. - М. : Научный консультант, 2017. - 211 с. - 978-5-9909615-6-2. - Режим доступа: + + 10 10 + 1 1 - <http://www.iprbookshop.ru/75150.html>

9. ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЛЕКТОВ ЛИЦЕНЗИОННОГО И СВОБОДНО РАСПРОСТРАНЯЕМОГО ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ, ИСПОЛЬЗУЕМОГО ПРИ ИЗУЧЕНИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

При изучении учебной дисциплины (в том числе в интерактивной форме) предполагается применение современных информационных технологий. Комплект программного обеспечения для их использования включает в себя: операционная система Microsoft Windows 7 Pro, офисный пакет программ Microsoft Office Professional Plus 2010, офисный пакет программ Microsoft Office Professional Plus 2007, антивирусная программа Dr. Web Desktop Security Suite, архиватор 7-zip, аудиопроигрыватель AIMP, просмотр изображений FastStone Image Viewer, ПО для чтения файлов формата PDF Adobe Acrobat Reader, ПО для сканирования документов NAPS2, ПО для записи видео и проведения видеотрансляций OBS Studio, ПО для удалённого администрирования Aspiа, электронно-библиотечная система IPRBooks, электронно-библиотечная система Юрайт, правовой справочник Гарант Аэро, онлайн-версия КонсультантПлюс: Студент

10. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО- ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1. <http://sport.minstm.gov.ru> - сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики.
2. <http://www.mosssport.ru> - сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы.
3. <http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.
4. <http://tpfk.infosport.ru> – Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры.
5. <http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm> - Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.
6. www.sportday.ru – компьютерный портал Ru.Board, Спортивные ресурсы (новости спорта).
7. olympic.org – официальный портал «Международный Олимпийский Комитет».
8. olympic-history.ru/olimpijskoe_dvizhenie/mok.html – портал Олимпийское движение/МОК (история МОК; цели и задачи МОК; общие положения МОК; система выборов членов МОК; организация, состав и структура МОК; решения, полномочия и обязанности органов МОК; президенты МОК).
9. <http://www.gto.ru> – официальный портал Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: новости, как выполнять нормативы, история, документы, медиাগалерея, глоссарий, контакты, вопрос-ответ.
10. ЭБС IPRbooks (АйПиАрбукс) <http://www.iprbookshop.ru>
11. Образовательная платформа ЮРАЙТ <https://urait.ru>

11. ОБУЧЕНИЕ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Изучение данной учебной дисциплины обучающимися с ограниченными возможностями здоровья осуществляется в соответствии с Приказом Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2015 г. № 1309 «Об утверждении Порядка обеспечения условий доступности для инвалидов объектов и предоставляемых услуг в сфере образования, а также оказания им при этом необходимой помощи», «Методическими рекомендациями по организации образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащенности образовательного процесса» Министерства образования и науки РФ от 08.04.2014г. № АК-44/05вн, «Положением о порядке обучения студентов – инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья», утвержденным приказом ректора от 6 ноября 2015 года №60/о, «Положением о службе инклюзивного образования и психологической помощи» АНО ВО «Российский новый университет» от 20 мая 2016 года № 187/о.

Предоставление специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, подбор и разработка учебных материалов для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья производится преподавателями с учетом их индивидуальных психофизиологических особенностей и специфики приема передачи учебной информации.

С обучающимися по индивидуальному плану и индивидуальному графику проводятся индивидуальные занятия и консультации.

12. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Спортивный зал

Специализированное оборудование (спортивное оборудование и тренажеры): скамейка гимнастическая - 10, стол для настольного тенниса - 1, баскетбольный щит - 2, волейбольная стойка - 2, секундомер - 1, турник навесной - 2, велотренажер - 2, многофункциональный тренажер - 1, степ-платформа - 4, гимнастические гантели - 14; спортивный инвентарь: обруч взрослый 900мл - 1, скакалка спортивная - 3, мяч волейбольный - 5, мяч футбольный - 1, ракетка бадминтонная - 4, волан - 5, сетка бадминтонная - 1, сетка волейбольная - 1, гимнастический коврик - 10, мат гимнастический - 3, ракетки для настольного тенниса - 6, сетка для настольного тенниса - 1, мяч для настольного тенниса - 10, канат для перетягивания - 1, сетка баскетбольная - 2, дартс - 2.

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

Ауд. 312

Специализированная мебель:

- столы студенческие;
- стулья студенческие;
- стол для преподавателя;
- стул для преподавателя;
- столы компьютерные;
- кресла компьютерные;
- шкаф для хранения раздаточного материала;
- доска (меловая);
- маркерная доска (переносная).

Технические средства обучения:

- проектор;
- ПК для преподавателя с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду вуза;
- ПК для с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду вуза;
- веб-камера;
- экран;
- колонки;
- микрофон.



Автор (составитель): доцент О. С. Понарина _____

(подпись)

Аннотация рабочей программы учебной дисциплины ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Код и направление подготовки: **09.03.03 Прикладная информатика**
Направленность (профиль): «**Прикладная информатика в экономике**»

Цель дисциплины

- достижение необходимого уровня знаний и методических навыков для формирования физической культуры личности, т.е. потребности и способности самостоятельно, методически обоснованно и целенаправленно использовать средства физической культуры для обеспечения профессиональной надежности, что позволит выпускнику успешно работать в избранной сфере деятельности;

- обеспечение обучающимся возможностей систематически заниматься физической культурой и спортом и вести здоровый образ жизни;

- повышение уровня физической подготовленности обучающихся;

- укрепление здоровья.

Цели дисциплины «Физическая культура и спорт» достигаются посредством педагогического процесса физического воспитания.

Место дисциплины в структуре ОП бакалавриата

Дисциплина «Физическая культура и спорт» реализуется в рамках базовой части Блока 1 «Дисциплины (модули)» программы бакалавриата в объеме 72 академических часа (2 зачетные единицы) в заочной форме обучения на учебных занятиях в виде лекций, семинаров, практических (методических) занятий и самостоятельной работы обучающихся. Дисциплина «Физическая культура и спорт» является предшествующей дисциплине «Физкультурно-оздоровительные технологии» и «Спортивная подготовка».

Дисциплина изучается на заочной форме обучения на 1 курсе в 1-2 семестрах.

Требования к уровню освоения содержания курса:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен овладеть следующими компетенциями:

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

Основными разделами дисциплины являются:

Раздел 1. Теоретическая подготовка обучающихся

Методические основы физического совершенствования и самосовершенствования обучающихся. Положение о комплексе ГТО. Основы здорового образа жизни обучающихся; Физическая культура и спорт в обеспечении здоровья; контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом

Раздел 2. Методическая подготовка обучающихся

Методика развития скоростных возможностей. Методика развития выносливости. Методика развития силы. Методика развития гибкости. Методика развития скоростно-силовых возможностей. Методика развития координационных способностей. Методика овладения прикладными навыками. Методика самооценки работоспособности, усталости,

утомления, состояния здоровья и физического развития. Гигиеническо-восстановительные мероприятия после занятий физическими упражнениями.