

МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
"Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н. Толстого"
(ФГБОУ ВО "ТГПУ им. Л.Н. Толстого")

Физическая культура и спорт

рабочая программа дисциплины (модуля)

| | |
|------------------------|--|
| Закреплена за кафедрой | физической культуры и спортивных дисциплин |
| ОПОП | 09.03.03 Прикладная информатика направленность (профиль) Прикладная информатика в здравоохранении |
| Квалификация | Бакалавр |
| Год начала подготовки | 2019 |
| Форма обучения | очная |
| Общая трудоемкость | 2 з.е. |

Виды контроля по семестрам:
зачет 1

| Семестр(Курс.Номер семестра на курсе) | 1(1.1) | | Итого | |
|---------------------------------------|--------|-----|-------|-----|
| | УП | РПД | УП | РПД |
| Лекции | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Практические | 18 | 18 | 18 | 18 |
| Итого ауд. | 26 | 26 | 26 | 26 |
| КСР | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Контактная работа | 28 | 28 | 28 | 28 |
| Сам. работа | 44 | 44 | 44 | 44 |
| Часы на контроль | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Итого трудоемкость в часах | 72 | 72 | 72 | 72 |

Программу составил(и):

к.п.н., зав. кафедрой, Полякова Ирина Вячеславовна

Рабочая программа дисциплины

Физическая культура и спорт

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 09.03.03 Прикладная информатика (уровень бакалавриата) (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 922)

составлена на основании учебного плана:

09.03.03 Прикладная информатика
направленность (профиль) Прикладная информатика в здравоохранении
утвержденного Учёным советом вуза от 30.05.2019 протокол № 6.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

физической культуры и спортивных дисциплин

Зав. кафедрой Полякова И.В.

РПД утверждена Учёным советом университета
протокол от 30.5.2019 г. № 6

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины "Физическая культура и спорт" является формирование понимания роли физической культуры и спорта в жизни общества, знаний теоретических основ организации занятий физической культурой и спортом.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

| | | |
|--------------------|---|------|
| Цикл (раздел) ООП: | | Б1.О |
| 2.1 | Требования к предварительной подготовке обучающегося: | |
| 1. | К началу изучения дисциплины студент должен владеть объемом знаний, умений и навыков по предмету «Физическая культура» на предыдущем уровне образования и иметь достаточный уровень развития физических качеств для выполнения различных физических упражнений. | |
| 2.2 | Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее: | |
| 1. | Знания, умения и навыки, приобретенные в результате изучения дисциплины, будут способствовать поддержанию высокого уровня физической работоспособности в учебном процессе. | |

3. СООТНЕСЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ) С ИНДИКАТОРАМИ ДОСТИЖЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ

3.1 Компетенции обучающегося и индикаторы их достижения:

УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

| | |
|--|--|
| УК-7.1 | Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни |
| знает теоретические основы физической культуры и здорового образа жизни. | |
| УК-7.2 | Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни |
| умеет анализировать и подбирать средства фоновой физической культуры для поддержания здорового образа жизни. | |
| УК-7.3 | Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования |
| владеет навыками практического использования различных средств, представленных малыми формами физической культуры, для поддержания здорового образа жизни. | |

3.2 Результаты обучения по дисциплине:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

| | |
|-----|---|
| | Знать: |
| 3.1 | теоретические основы физической культуры и здорового образа жизни |
| | Уметь: |
| У.1 | анализировать и подбирать средства фоновой физической культуры для поддержания здорового образа жизни |
| | Владеть: |
| В.1 | навыками практического использования различных средств, представленных малыми формами физической культуры, для поддержания здорового образа жизни |

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

| Код занятия | Наименование разделов и тем /вид занятия/ | Семестр / Курс | Часов | Литература | Содержание |
|-------------|---|----------------|-------|-----------------------|--|
| | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов | | | | |
| 1.1 | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов /Лек/ | 1 | 2 | Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.1 | Общие понятия теории физической культуры. Методические принципы физического воспитания. Средства физического воспитания. |

| | | | | | |
|-----|---|---|----|-----------------------|---|
| 1.2 | Основы здорового образа жизни студента /Лек/ | 1 | 2 | Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.1 | Определение понятия «Здоровье», его характеристики. Факторы влияния на показатели здоровья. Определение понятия «Здоровый образ жизни». Компоненты здорового образа жизни. Двигательная активность и ЗОЖ. |
| 1.3 | Особенности развития физических качеств. /Лек/ | 1 | 2 | Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.1 | Средства и методы развития силы. Средства и методы развития выносливости. Средства и методы развития ловкости. Средства и методы развития гибкости. Средства и методы развития быстроты. |
| 1.4 | Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями /Лек/ | 1 | 2 | Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.1 | Формы самостоятельных занятий. Способы регулирования интенсивности занятий физическими упражнениями. Самоконтроль на занятиях физическими упражнениями. |
| 1.5 | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов /Ср/ | 1 | 6 | Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.1 | Общие понятия теории физической культуры. Методические принципы физического воспитания. Средства физического воспитания. |
| 1.6 | Основы здорового образа жизни студента /Ср/ | 1 | 6 | Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.1 | Определение понятия «Здоровье», его характеристики. Факторы влияния на показатели здоровья. Определение понятия «Здоровый образ жизни». Компоненты здорового образа жизни. Двигательная активность и ЗОЖ. |
| 1.7 | Особенности развития физических качеств /Ср/ | 1 | 10 | Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.1 | Средства и методы развития силы. Средства и методы развития выносливости. Средства и методы развития ловкости. Средства и методы развития гибкости. Средства и методы развития быстроты. |
| | Практическая готовность к использованию средств физической культуры | | | | |
| 2.1 | Организационно-методическое занятие. Инструктаж по ТБ. /Пр/ | 1 | 2 | Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.1 | Правила поведения и техники безопасности на занятиях физическими упражнениями на различных спортивных площадках. Особенности самоконтроля и контроля на занятиях с различными контингентами занимающихся. |
| 2.2 | Методика составления комплексов утренней гигиенической гимнастики (УГ). /Пр/ | 1 | 4 | Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.1 | Правила подбора упражнений для комплекса УГ. Основные упражнения для различных групп мышц |
| 2.3 | Методика составления комплексов УГ. /Ср/ | 1 | 6 | Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.1 | Правила подбора упражнений для комплекса УГ. Основные упражнения для различных групп мышц |
| 2.4 | Методика проведения комплекса УГ. /Пр/ | 1 | 2 | Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.1 | Образцовый и зеркальный показ упражнений. Подсчет и методические указания. Темп выполнения. Правильное дыхание. |
| 2.5 | Методика проведения комплекса УГ. /Ср/ | 1 | 6 | Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.1 | Образцовый и зеркальный показ упражнений. Подсчет и методические указания. Темп выполнения. Правильное дыхание. |
| 2.6 | Методика составления физкультпауз (физкультминутки). /Пр/ | 1 | 2 | Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.1 | Основные упражнения для физкультпауз различной направленности. |
| 2.7 | Методика составления физкультпауз (физкультминутки). /Ср/ | 1 | 6 | Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.1 | Основные упражнения для физкультпауз различной направленности. |

| | | | | | |
|------|---|---|---|-----------------------|---|
| 2.8 | Методика проведения физкультпауз (физкультминуток) /Пр/ | 1 | 2 | Л1.1 Л2.1Л2.2 | Выполнение комплексов для глаз, дыхательная гимнастика, тематические и игровые комплексы. |
| 2.9 | Методика проведения подвижных игр /Пр/ | 1 | 6 | Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.1 | Индивидуальные игры. Групповые игры. Командные игры. |
| 2.10 | Методика проведения подвижных игр /Ср/ | 1 | 4 | Л2.2 Л2.1 | Индивидуальные игры. Групповые игры. Командные игры. |

5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

5.1. Типовые задания для проведения текущего контроля

Составить комплекс упражнений для утренней гигиенической гимнастики (УГГ)

1. Следует аккуратно и разборчиво составить конспект упражнений УГГ, включая дату заполнения, номер группы, фамилию и инициалы студента.
2. В формулировке задач следует уточнять и детализировать определенный аспект поставленной цели, например:
способствовать усилению кровообращения мышц верхних и нижних конечностей
или способствовать повышению активности соматической нервной системы
или активизировать деятельность вегетативных систем организма
и т.д.
3. Продолжительность УГГ следует ограничить 10-12 минутами.
4. Все задания и упражнения нумеруются по порядку.
5. Количество упражнений –7-10.
6. Описание упражнений осуществлять в соответствии с формой и терминологией, принятой в гимнастике и в отечественной методике физического воспитания:

И.п.;

1 -...;

2 -...;

3 -...;

4 –И.п.

7. Дозирование упражнений, как правило, осуществляется в количестве повторений или в минутах и секундах.

8. Дозировка упражнений (в зависимости от их сложности) должна включать от 3 -4 до 10-12 повторений.

9. Содержание методических указаний должно отражать тот аспект, как следует действовать при выполнении того или иного элемента данного упражнения.

10. Обязательное наличие правильно заполненного списка используемых литературных источников (от 1 до 3-х публикаций), включая электронные ресурсы.

5.2. Типовые задания для проведения промежуточной аттестации

1. Выбрать правильный вариант. Здоровый образ жизни – это:
 - а) Соблюдение гигиенических принципов при отсутствии вредных привычек;
 - б) Система поведения человека, обеспечивающая полноценное здоровье;
 - в) Совокупность сознательно сформированных привычек человека, направленных на поддержание и укрепление здоровья и творческого долголетия.
2. Дать свой вариант ответа. Специфическая часть общечеловеческой культуры, одна из сфер социальной деятельности, направленной на укрепление здоровья, повышение его уровня, на всестороннее развитие физических способностей человека и использование их в общественной практике, в повседневной жизни людей – это:
3. Перечислить физические качества человека: _____
4. Физическое воспитание - это:
 - а) педагогический процесс, направленный на формирование специальных знаний, умений, а также на развитие разносторонних физических способностей человека
 - б) процесс изменения форм и функций организма под воздействием специальных условий;
 - в) повышение физической работоспособности и подготовленности человека.
5. Выбрать правильный вариант. Что не является компонентом ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ:
 - а) трудовая деятельность;
 - б) психогигиена и умение управлять своими эмоциями;
 - в) медицинская активность.
6. Выбрать правильный вариант. На здоровье и продолжительность жизни человека наибольшее влияние оказывает фактор:
 - а) Здравоохранение;
 - б) Образ жизни;
 - в) Генетика, биология человека.

7. Выбрать правильный вариант. Физическое качество «Сила» - это:
- способность преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему посредством мышечных напряжений;
 - статическая и динамическая работа мышечных групп;
 - возможность проявлять напряжение в изменяющихся условиях.
8. Выбрать правильный вариант. Задачи физического воспитания:
- Интеллектуальные, спортивные, соревновательные, теоретические;
 - Общие, частные, индивидуальные, общественные;
 - Образовательные, воспитательные, оздоровительные.
9. Дать свой вариант ответа. Использование физических упражнений, а также видов спорта в упрощенных формах для активного отдыха людей, получения удовольствия от этого процесса, развлечения, переключение с обычных видов деятельности на другие – это: _____
10. Дать свой вариант ответа. Целенаправленный процесс восстановления или компенсации частично или временно утраченных двигательных способностей вследствие заболеваний, травм, переутомления и других причин – это: _____
11. Дать свой вариант ответа. Оптимальный объем двигательной активности для студентов:
- 8-10 часов в неделю;
 - 1,5 часа ежедневно;
 - 10-14 часов в неделю.
12. Выбрать правильный вариант. Процесс развития и совершенствования двигательных навыков и физических качеств, необходимых в конкретном спортивном или профессиональном виде деятельности - это:
- профессионально-прикладная готовность;
 - физическая подготовка;
 - физическое совершенство.
13. Выбрать правильный вариант. Средства физического воспитания - это:
- Эквивалент финансовой поддержки;
 - Объекты спортивной инфраструктуры;
 - гигиенические факторы, оздоровительные силы природы, физические упражнения.
14. Выбрать правильный вариант. Физическое качество «Выносливость» - это:
- способность человека значительное время выполнять работу без снижения мощности нагрузки ее интенсивности или способность организма противостоять утомлению;
 - способность человека выполнять работу без перерывов на восстановление;
 - способность человека переносить нагрузки без проявления утомления.
15. Выбрать правильный вариант. Оптимальное количество упражнений в комплексе утренней гигиенической гимнастики:
- 7-9;
 - 6-8;
 - 10-15.
16. Дать свой вариант ответа. Двигательные действия, по форме и содержанию соответствующие задачам физического воспитания – это: _____
17. Дать свой вариант ответа. Назвать три составляющих (вида) здоровья: _____
18. Выбрать правильный вариант. Процесс и результат изменения форм и функций организма под воздействием естественных условий (пищи, труда, быта) либо целенаправленного использования специальных физических упражнений – это:
- двигательная подготовка;
 - физическое развитие;
 - функциональная подготовленность.
19. Выбрать правильный вариант. С каких упражнений рекомендовано начинать комплекс утренней гигиенической гимнастики:
- упражнения на гибкость, стретчинг;
 - беговые упражнения;
 - дыхательные упражнения или потягивания.

5.3. Перечень видов оценочных средств

- Составление и проведение комплекса УГ.
- Составление и проведение физкультпаузы.
- Подготовка и проведение 2-х подвижных игр.

5.4. Процедура применения оценочных материалов

Промежуточная аттестация может проводиться с применением электронного обучения и (или) дистанционных образовательных технологий в соответствии с «Порядком проведения промежуточной аттестации с применением электронного обучения и /или дистанционных образовательных технологий».

Балльно-рейтинговая карта ФКС

| № | критерий | кол-во | баллы |
|----|-------------------|--------|-------|
| 1. | Посещение занятий | 9 | 3 27 |

| | | | | |
|----|----------------------------|----|----|-----|
| 2. | Тест по теории | 19 | 2 | 38 |
| 3. | УИГ (конспект комплекса) | 1 | 5 | 5 |
| | УИГ (проведение) | 1 | 10 | 10 |
| 4. | Физкультпуаза (проведение) | 1 | 10 | 10 |
| 5. | Игра (проведение) | 1 | 10 | 10 |
| | Итого | | | 100 |

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год (кол-во экземпляров для печатных изданий) | Ссылка на электронное издание |
|------|---------------------|--|---|---|
| Л1.1 | Чеснова Е. Л. | Физическая культура: учебное пособие | Москва: Директ-Медиа, 2013 | http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945 |
| Л1.2 | Иванков Ч. Т. | Технология физического воспитания в высших учебных заведениях: учебное пособие | М.: ВЛАДОС, 2015 | http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429625 |

6.1.2. Дополнительная литература

| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год (кол-во экземпляров для печатных изданий) | Ссылка на электронное издание |
|------|---|---|---|---|
| Л2.1 | Германов Г. Н. | Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры: Учебное пособие | М.: Издательство Юрайт, 2019 | https://www.biblionline.ru/book/dvigatelnye-sposobnosti-i-fizicheskie-kachestva-razdely-teorii-fizicheskoy-kultury-438651 |
| Л2.2 | Муллер А. Б., Дядичкина Н. С., Богащенко Ю. А., Близневский А. Ю., Рябинина С. К. | Физическая культура: Учебник и практикум | Москва: Издательство Юрайт, 2019 | https://www.biblionline.ru/book/fizicheskaya-kultura-431985 |

6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

| | |
|----|---|
| Э1 | Физическая культура и спорт |
| Э2 | Российская Спортивная Энциклопедия. [Электронный ресурс]: URL: http://www.libsport.ru/ |
| Э3 | Научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка"[Электронный ресурс]: URL: http://www.teoriya.ru/fkvot/ |
| Э4 | Энциклопедия по видам спорта. [Электронный ресурс]: URL: http://www.infosport.ru/sp/ |
| Э5 | Электронные образовательные ресурсы по физкультуре. [Электронный ресурс]: URL: http://eor-np.ru/taxonomy/term/114 |
| Э6 | Электронные средства обучения по физкультуре [Электронный ресурс]: URL: http://e-sportedu.grsu.by/index.php/what-is-e-sport |

6.3. Информационные технологии

6.3.1 Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения

| | |
|----|---|
| 1. | Операционная система Microsoft Windows XP Professional Russian. Лицензия № 16698685 от 08.08.2003 г. |
| 2. | Операционная система Microsoft Windows Professional 7 Russian. Лицензия №48497058 от 13.05.2011 г., договор № Пр/16/6 от 05 апреля 2016 г. |
| 3. | Операционная система Microsoft Windows 10 Professional Russian. Контракт № ПР/ФЕН/15/18 от 23.10.2015 г., договор № Пр/16/6 от 05 апреля 2016 г. |
| 4. | Программное обеспечение Microsoft Office Enterprise 2007 Russian. Лицензия №46138962 от 16.11.2009 |
| 5. | Программное обеспечение Microsoft Office 2013 Professional. Контракт № 405535 от 2 ноября 2015 года, контракт № ПР/ФЕН/15/18 от 23.10.2015 г. |
| 6. | Программа для распознавания текста ABBYY FineReader 9.0 Corporate Edition. Лицензионный сертификат - код позиции AF90-3U1V25-102, ABBYY FineReader 9.0 Corporate Edition Volume License Concurrent от 28 июля 2009 г. |
| 7. | Электронный словарь ABBYY Lingvo X3 Европейская версия - Код позиции AL14-2U1V05-102, ABBYY Lingvo x3 Европейская версия. Именная лицензия Concurrent от 28 июля 2009 г. |

| | |
|--|---|
| 8. | Браузеры Google Chrome, Mozilla, Opera. Свободно распространяемое ПО |
| 6.3.2 Перечень информационных справочных систем и профессиональных баз данных | |
| 1. | Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования (http://fgosvo.ru) |
| 2. | Компьютерная информационно-правовая система «Гарант» |

| 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) | | | |
|---|------------------------|---|-----|
| Ауд. | Назначение | Оборудование и технические средства обучения | Вид |
| 2-87 | Гимнастический зал | батут, бревна низкие, бревно высокое, брусья параллельные, брусья разновысотные, ковер гимнастический, кольца, маты, мостики гимнастические, музыкальный центр, обручи, перекладины, скакалки, скамейки гимнастические, тренажеры типа "Козел", тренажеры типа "Конь", фитболы | Пр |
| 1-С3 | Спортивный зал | баскетбольные щиты, волейбольная сетка, коллекция спортивного инвентаря, спортивные скамейки, шведские стенки | Пр |
| 2-37 | Игровой спортивный зал | бадминтонная сетка, волейбольная сетка, гимнастические скамейки, коллекция инвентаря для легкой и тяжелой атлетики (лопата, грабли, гранаты, диски, копья, ядра, набивные мячи), коллекция инвентаря для подвижных игр (скакалки, кубики, кегли, фишки и т.д.), коллекция инвентаря для спортивных игр (мячи, мячи гандбольные, мячи футбольные, ракетки, воланы и т.д.), столы для настольного тенниса | Пр |
| 4-230 | Спортивный зал | баскетбольные щиты, душевые, ковер, коллекция спортивного инвентаря, раздевалки, спортивные скамейки, столы массажные, табло «Старт», туалеты, шведская стенка | Пр |

| 8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) | |
|---|--|
| <p>Дисциплина предусматривает практические занятия каждую неделю. Изучение курса завершается зачетом. Успешное изучение курса требует активной работы на практических занятиях, выполнения всех учебных заданий преподавателя, ознакомления с основной и дополнительной литературой. Практические занятия составляют важную часть профессиональной подготовки студентов. Основная цель проведения практических занятий - формирование у студентов здорового образа жизни путем приобретения практических навыков. Методические указания к практическим занятиям по дисциплине наряду с рабочей программой и графиком учебного процесса относятся к методическим документам, определяющим уровень организации и качества образовательного процесса. Важнейшей составляющей любой формы практических занятий являются упражнения. Основа в упражнении - пример, который разбирается с позиций теории, развитой в лекции. Как правило, основное внимание уделяется формированию конкретных умений, навыков, что и определяет содержание деятельности студентов. Практические занятия выполняют следующие задачи: стимулируют регулярное изучение рекомендуемой литературы, а также внимательное отношение к лекционному курсу; закрепляют знания, полученные в процессе лекционного обучения и самостоятельной работы над литературой; расширяют объём профессионально значимых знаний, умений, навыков; позволяют проверить правильность ранее полученных знаний; прививают навыки самостоятельного мышления, устного выступления; способствуют свободному оперированию терминологией; предоставляют преподавателю возможность систематически контролировать уровень самостоятельной работы студентов. При подготовке к практическим занятиям необходимо просмотреть конспекты лекций и методические указания, рекомендованную литературу по данной теме; иметь спортивную форму.</p> | |