

Программу составил(и):

к.п.н., зав. кафедрой, Серёгина О.Б.; к.п.н., доцент, Тарасенко Л.В.; к.п.н., доцент, Шестакова Т.А.

Рабочая программа дисциплины

Оздоровительная физическая культура

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 02.03.03 Математическое обеспечение и администрирование информационных систем (приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 г. № 809)

составлена на основании учебного плана:

Направление 02.03.03 Математическое обеспечение и администрирование информационных систем
направленность (профиль) Информационные системы и базы данных
утвержденного Учёным советом вуза от 28.02.2022 протокол № 3.

РПД утверждена Учёным советом университета
протокол от 28.2.2022 г. № 3

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины Оздоровительная физическая культура является поддержание должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

Цикл (раздел) ООП:	ЭДФКС.ДЭ.01
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
1.	Для освоения дисциплины «Оздоровительная физическая культура» используются знания, умения и навыки, приобретенные в средней общеобразовательной школе по предмету "Физическая культура".
2.2	Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
1.	Освоение дисциплины "Оздоровительная физическая культура" является обязательной в рамках реализации ОПОП для сохранения и укрепления здоровья студентов, поддержания должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности.

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	Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности
	знать - характеристику индивидуальных нарушений в состоянии здоровья, - противопоказания к физическим нагрузкам при индивидуальном нарушении в состоянии здоровья
	уметь - определять и оценивать уровень физического развития и функциональное состояние организма.
УК-7.2	Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности
	уметь - определять и оценивать уровень физического развития и функциональное состояние организма.
УК-7.3	Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья
УК-7.4	Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности

3.2 Результаты обучения по дисциплине:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

	Знать:
3.1	- характеристику индивидуальных нарушений в состоянии здоровья,
3.2	- противопоказания к физическим нагрузкам при индивидуальном нарушении в состоянии здоровья,
3.3	- особенности организации занятий оздоровительной физической культурой в соответствии с индивидуальным состоянием здоровья
	Уметь:
У.1	- определять и оценивать уровень физического развития и функциональное состояние организма
У.2	- выполнять упражнения оздоровительных комплексов
	Владеть:
В.1	владеть
В.2	- методиками оценки физического развития и функционального состояния
В.3	иметь опыт
В.4	- использования средств оздоровительной физической культуры

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Литература	Содержание
-------------	---	----------------	-------	------------	------------

	Оздоровительная гимнастика, ходьба, бег.				
1.1	Инструктаж по т/б на занятиях по оздоровительной физической культуре. Оценка функционального состояния и физического развития студентов /Пр/	1	2	Л1.1Л2.3 Л2.4	Определение функционального состояния и физического развития по показателям антропометрии, пульса, дыхания, давления.
1.2	Дыхательная гимнастика /Пр/	1	4	Л1.1Л2.4 Л2.6	Обучение различным методикам дыхательной гимнастики.
1.3	Оздоровительная гимнастика: - на мячах; - с гимнастической палкой; - с обручем; - со скакалкой; - с мячами; /Пр/	1	10	Л1.1Л2.4 Л2.8	Комплексы упражнений с предметами (мячами, с гимнастической палкой, со скакалкой).
1.4	Оздоровительная ходьба /Пр/	1	6	Л1.1Л2.2 Л2.4	Контроль темпа. Контроль дыхания.
1.5	Скандинавская ходьба /Пр/	1	6	Л1.1Л2.2 Л2.4	Обучение технике скандинавской ходьбы. Контроль темпа. Контроль дыхания.
1.6	Оздоровительный бег /Пр/	1	2	Л1.1Л2.4 Л2.10	Контроль темпа. Контроль дыхания.
1.7	Самоконтроль функционального состояния студентов, занимающихся оздоровительной физической культурой /Пр/	1	2	Л1.1Л2.3 Л2.4	Тестирование по методикам определения функционального состояния.
1.8	Ознакомление с теоретическим материалом по темам: - оценка функционального состояния; - оценка физического развития; - дыхательная гимнастика; - оздоровительная гимнастика на мячах; - оздоровительная гимнастика с гимнастической палкой; - оздоровительная гимнастика с обручем; - оздоровительная гимнастика со скакалкой; - оздоровительная гимнастика с мячами; - оздоровительная ходьба; - скандинавская ходьба; - оздоровительный бег; - самоконтроль функционального состояния /Ср/	1	48	Л1.1Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.8 Л2.10	Использование материала для подготовки рефератов
1.9	Реферат /КСР/	1	2	Л1.1Л2.5 Л2.10	Изучение функциональных отклонений, задач оздоровительной физкультуры, противопоказаний и особенностей занятий физической культурой при различных патологиях
	Оздоровление средствами фитнеса.				

2.1	Инструктаж по т/б на занятиях по оздоровительной физической культуре. Оценка функционального состояния и физического развития студентов /Пр/	2	2	Л1.1Л2.3 Л2.4	Определение функционального состояния и физического развития по показателям антропометрии, пульса, дыхания, давления.
2.2	Оздоровительный фитнес: - средствами ритмической гимнастики; - оздоровительной аэробики; - средствами стретчинга; - средствами шейпинга; - средствами атлетической гимнастики; /Пр/	2	26	Л1.1Л2.1 Л2.4 Л2.7	Использование средств ритмической гимнастики, оздоровительной аэробики, стретчинга, шейпинга, атлетической гимнастики.
2.3	Самоконтроль состояния здоровья студентов, занимающихся оздоровительной физической культурой /Пр/	2	2	Л1.1Л2.3 Л2.4	Тестирование по методикам определения функционального состояния.
2.4	Ознакомление с теоретическим материалом по темам: - оценка функционального состояния и физического развития; - средства ритмической гимнастики; - средства аэробики; - средства стретчинга; - средства шейпинга; - средства атлетической гимнастики; - самоконтроль функционального состояния /Ср/	2	50	Л1.1Л2.1 Л2.3 Л2.4 Л2.7	Изучение теоретических аспектов применения средств ритмической гимнастики, аэробики, стретчинга, шейпинга, атлетической гимнастики
2.5	Использование средств фитнеса в оздоровительной физической культуре /КСР/	2	2	Л1.1Л2.1 Л2.7 Л2.8	Использование различных средств фитнеса на занятиях оздоровительной физической культурой
	Оздоровление средствами спортивных игр.				
3.1	Инструктаж по т/б на занятиях по оздоровительной физической культуре. Оценка функционального состояния и физического развития студентов /Пр/	3	2	Л1.1Л2.3 Л2.4	Определение функционального состояния и физического развития по показателям антропометрии, пульса, дыхания, давления.
3.2	Оздоровление средствами: - баскетбола; - волейбола; - бадминтона; - настольного тенниса; /Пр/	3	26	Л1.1Л2.4 Л2.9	Использование средств баскетбола, волейбола, бадминтона, настольного тенниса.

3.3	Самоконтроль функционального состояния студентов, занимающихся оздоровительной физической культурой. /Пр/	3	2	Л1.1Л2.3 Л2.4	Тестирование по методикам определения функционального состояния.
3.4	Ознакомление с теоретическим материалом по темам: - оздоровление средствами баскетбола; - оздоровление средствами волейбола; - оздоровление средствами бадминтона; - оздоровление средствами настольного тенниса; - самоконтроль функционального состояния /Ср/	3	50	Л1.1Л2.3 Л2.4 Л2.9	Изучение теоретических аспектов применения средств спортивных игр для укрепления здоровья, организации активного отдыха
3.5	Использование средств спортивных игр в оздоровительной физической культуре /КСР/	3	2	Л1.1Л2.9	Использование различных спортивных игр на занятиях оздоровительной физической культурой
	Оздоровление средствами аэробики.				
4.1	Инструктаж по т/б на занятиях по оздоровительной физической культуре. Оценка функционального состояния и физического развития студентов /Пр/	4	2	Л1.1Л2.3 Л2.4 Л2.5	Определение функционального состояния и физического развития по показателям антропометрии, пульса, дыхания, давления.
4.2	Обучение по системе Пилатеса:смешанные и комбинированные программы: - Бодифлекс и стретчинг с элементами Пилатеса - Калланетика с элементами йоги и Пилатеса - Пилатес с элементами гантельной гимнастики /Пр/	4	6	Л1.1Л2.4 Л2.5	Обучение упражнениям по системе Пилатес-упражнения на совершенствование равновесия, баланса, упражнения глубоких мышц, коррекции фигуры.
4.3	Обучение упражнениям йоги: - Классическая йога - "йогаэробика" - "Йога-пилатес" /Пр/	4	10	Л1.1Л2.4 Л2.5	Обучение упражнениям фитнес-йоги: -освоить виды "Асан"-позы стоя,сидя, скручивания ,позы на одной ноге, наклоны вперед, прогибы назад.
4.4	Обучение силовому фитнесу: - силовой фитнес без предметов и отягощений - силовой урок на фитболе - адаптированный кроссфит /Пр/	4	10	Л1.1Л2.4 Л2.5	Обучение согласованности движений рук, ног и дыхания. Обучение элементам функционального тренинга силовой и комплексной направленности.

4.5	Самоконтроль состояния здоровья студентов, занимающихся оздоровительной физической культурой /Пр/	4	2	Л1.1Л2.3 Л2.4 Л2.5	Тестирование по методикам определения функционального состояния.
4.6	Ознакомление с теоретическим материалом по темам: - система Пилатес - смешанные и комбинированные программы; - система упражнениям Йоги; - ситема обучения силовому фитнесу /Ср/	4	50	Л1.1Л2.3 Л2.4 Л2.5	Изучение теоретических аспектов использования систем оздоровительных фитнес-программ как средства оздоровительной физической культуры
4.7	Оздоровительные фитнес-программы в оздоровительной физической культуре /КСР/	4	2	Л1.1Л2.5	Использование различных видов фитнес программ на занятиях оздоровительной физической культурой

5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

5.1. Типовые задания для проведения текущего контроля

ТЕМАТИКА РЕФЕРАТОВ

1. Характеристика индивидуального нарушения в состоянии здоровья.
2. Противопоказания к физическим нагрузкам при индивидуальном нарушении в состоянии здоровья.
3. Особенности организации занятий оздоровительной физической культуры при индивидуальном состоянии здоровья.

ТИПОВЫЕ ЗАДАНИЯ

1. Оценка физического развития:

- измерение роста.
- измерение массы тела
- измерение окружности грудной клетки
- определение пропорциональности телосложения
- определения типа телосложения

2. Оценка функционального состояния:

- измерение частоты сердечных сокращений
- измерение артериального давления
- оценка частоты дыхания
- измерение жизненной емкости легких
- измерение силы кисти.

Студентам из числа лиц с ОВЗ предлагаются задания, доступные для выполнения.

5.2. Типовые задания для проведения промежуточной аттестации

Реферат.
Зачет.

5.3. Перечень видов оценочных средств

Посещение занятий.
Оценка физического развития и функционального состояния.
Реферат.

5.4. Процедура применения оценочных материалов

1 СЕМЕСТР

Посещение 4 (4 * 17=68 баллов макс.)
Рефераты 12 баллов макс.
Оценка физического и функционального состояния – 20 баллов макс.
Зачет - 41 баллов миним.
Итого: 100 баллов макс.

2 СЕМЕСТР

Посещение 4 (4 * 15=60 баллов макс.),
Оценка физического и функционального состояния – 20 баллов макс.
Анализ динамики показателей физического и функционального состояния - 20 баллов макс.

Зачет - 41 баллов миним.

Итого: 100 баллов макс.

3 СЕМЕСТР

Посещение 4 (4 * 15=60 баллов макс.),

Оценка физического и функционального состояния – 20 баллов макс.

Анализ динамики показателей физического и функционального состояния - 20 баллов макс.

Зачет - 41 баллов миним.

Итого: 100 баллов макс.

4 СЕМЕСТР

Посещение 4 (4 * 15=60 баллов макс.),

Оценка физического и функционального состояния – 20 баллов макс.

Анализ динамики показателей физического и функционального состояния - 20 баллов макс.

Зачет - 41 баллов миним.

Итого: 100 баллов макс.

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».

В случае, если студентам из числа лиц с ОВЗ не представляется возможным выполнить какие-либо задания в соответствии с зачетными требованиями, для них разрабатывается индивидуальная шкала оценивания успеваемости.

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	Третьякова Н. В., Андрюхина Т. В., Кетриш Е. В.	Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие	Москва : Спорт, 2016	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461372

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год (кол-во экземпляров для печатных изданий)	Ссылка на электронное издание
Л2.1	Пономарева Е. Ю.	Фитнес-аэробика: программа проведения занятий для учащихся общеобразовательных школ : учебно-методическое пособие	, 2011	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272414
Л2.2	Чеснова Е. Л., Кузьмина Л. А., Шкляр С. В.	Нордическая ходьба как средство оздоровления организма: учебно-методический комплекс	, 2015	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=427332
Л2.3	Белова Л. В.	Спортивная медицина: учебное пособие	Ставрополь: СКФУ, 2016	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=458915
Л2.4	Башта Л. Ю.	Теоретические и практические основы двигательной рекреации: учебное пособие	Омск: СибГУФК, 2015	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459406
Л2.5	Булгакова Н. Ж., Морозов С. Н., Попов О. И., Морозова Т. С.	Адаптивная и лечебная физическая культура. Плавание: Учебное пособие	М.: Юрайт, 2019	https://www.biblionline.ru/book/adaptivnaya-i-lechebnaya-fizicheskaya-kultura-plavanie-442094
Л2.6	Орлова Л.	Дыхательная гимнастика по Стрельниковой: Комплекс упражнений дыхательной гимнастики для лечения бронхиальной астмы, сердечно-сосудистых заболеваний и др.	, 2009 (1 шт.)	

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год (кол-во экземпляров для печатных изданий)	Ссылка на электронное издание
Л2.7	Полякова И. В., Морозов В. Н., Афонская А. О.	Шейпинг, аэробика: рабочая тетрадь для самостоятельной работы студентов, обучающихся по специальности "Физическая культура"	, 2012 (7 шт.)	
Л2.8	Туревский И. М., Морозов В. Н., Шестакова Т. А.	Гимнастика(общеразвивающие упражнения): методические рекомендации	, 2004 (1 шт.)	
Л2.9	Турманидзе В. Г., Иванова Л. М., Ковтун Г. С., Кожин С. В., Майоркина И. В., Салугин А. В., Турманидзе А. В.	Спортивные игры: волейбол, баскетбол, бадминтон: учебное пособие	Омск: Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, 2018	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=563142
Л2.10	Давиденко В. Н., Шестакова Т. А., Новикова Т. Д.	Оздоровительный бег и его разновидности: учебно - методическое пособие	, 2019 (2 шт.)	

6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1	Физическая культура и спорт
Э2	Научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка"[Электронный ресурс]: URL: http://www.teoriya.ru/fkvot/
Э3	Научно-методический журнал "Культура физическая и здоровье" [Электронный ресурс]: URL: http://kultura-fiz.vspu.ac.ru/

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.	Комплексная система антивирусной защиты Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – стандартный Russian Edition. 500-999 Node 2 year Educational Renewal License. Лицензия № 13C8-190514-084943-783-1256 от 15.05.2019
8.	Браузеры Google Chrome, Mozilla, Opera. Свободно распространяемое ПО
9.	Программа просмотра файлов формата RPD Adobe Acrobat Reader DC. 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.	Портал «Информационно-коммуникационные технологии в образовании» (http://www.ict.edu.ru)

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-СЗ	Спортивный зал	баскетбольные щиты, волейбольная сетка, коллекция спортивного инвентаря, спортивные скамейки, шведские стенки	Пр
2-91	Компьютерный класс	доска учебная, компьютеры, стол преподавателя, столы компьютерные, столы учебные, стул преподавателя, экран	Пр
2-91	Компьютерный класс	доска учебная, компьютеры, стол преподавателя, столы компьютерные, столы учебные, стул преподавателя, экран	Ср
4-ИП	Игровые поля	беговые дорожки, волейбольное поле, теннисный корт (газонное покрытие), теннисный корт (резиновое покрытие), футбольное поле	Пр

Ауд.	Назначение	Оборудование и технические средства обучения	Вид
4-ПБ	Плавательный бассейн	плавательный бассейн	Пр

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Освоение дисциплины осуществляется в ходе контактной и вне аудиторной самостоятельной работы студентов. Дисциплина предусматривает практические занятия каждую неделю. Изучение курса завершается зачетом. Для успешного освоения дисциплины "Оздоровительная физическая культура" студенту необходимо:

1. посещать практические занятия,
2. изучать темы, выносимые на самостоятельную работу.

В процессе практических занятий студенту следует соблюдать технику безопасности. Особое внимание обращать на изучение упражнений, положительно влияющих на функциональное состояние организма, не выполнять упражнения, которые могут оказать негативное влияние на самочувствие студента.

При выполнении самостоятельной работы рекомендуется использовать дополнительную литературу. Особое внимание следует уделять овладению методиками определения уровня физического развития и оценки функционального состояния, а также умению анализировать динамику этих показателей.

Для подготовки реферата рекомендуется использовать специальную, научно-методическую литературу. Уделять особое внимание на противопоказания к использованию средств физической культуры при имеющихся нарушениях здоровья.

В зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся из числа лиц с ОВЗ по их заявлению обеспечиваются следующие требования при проведении учебных занятий, текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации. При проведении учебных занятий данной категории студентов предлагаются доступные упражнения, позволяющие оказывать позитивное влияние на их функциональное состояние. В соответствии с характером заболевания студента и медицинскими рекомендациями преподаватель разрабатывает индивидуальные комплексы упражнений для их выполнения.

Для самостоятельной работы студенту с ОВЗ предлагается подготовка реферата по теме, связанной с имеющимся заболеванием и возможностями использования средств физической культуры и методиками контроля физического развития и функционального состояния.

Если студент из числа лиц с ОВЗ по объективным причинам медицинского характера не может выполнять предлагаемые на занятии физические упражнения, то он выполняет задание по конспектированию выполняемых заданий группой, их анализу и подбору тех из них, которые приемлемы для выполнения им в дальнейшем.