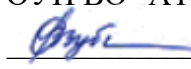


Нестеренко
Ирина
Юрьевна

Подписано цифровой
подписью: Нестеренко
Ирина Юрьевна
Дата: 2024.12.03
13:01:57 +05'00'

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора УрСЭИ (филиал)
ОУП ВО "АТиСО" по УВР
 О.В. Зубкова
23.04.2024

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
Физическая культура (ОУДБ)

Направление подготовки
09.02.07 Информационные системы и программирование
(код и наименование направления подготовки)

Направленность (профиль)
Специалист по информационным системам

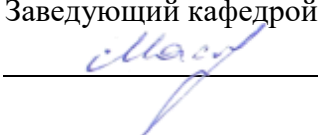
Квалификация выпускника
Специалист по информационным системам

Кафедра: Гуманитарных, естественно-научных и математических дисциплин

Разработчики программы:

Лукашевич Татьяна Станиславовна

Программа обсуждена на заседании кафедры Гуманитарных, естественно-научных и математических дисциплин
протокол № 7 от 18.03.2024

Заведующий кафедрой Гуманитарных, естественно-научных и математических дисциплин
 Маскайкин Е. П.

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	3
2. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	3
2.1. Планируемые результаты обучения по дисциплине	3
2.2. Результаты освоения образовательной программы	3
3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	4
4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ	4
5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	4
5.1. Содержание дисциплины (модуля)	4
5.2. Разделы / темы дисциплины, их трудоемкость и виды занятий	5
6. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)	5
7. ОСНОВНАЯ И ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ УЧЕБНАЯ ЛИТЕРАТУРА	8
8. ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ, ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ И ИНТЕРНЕТ - РЕСУРСОВ, НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	9
9. ТРЕБОВАНИЯ К МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОМУ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОМУ ОБЕСПЕЧЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	9
10. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ	10

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Цель:

сформировать умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга.

Задачи:

- 1.развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.
- 2.овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта.
- 3.освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций.

2. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

2.1 Планируемые результаты обучения по дисциплине

Изучение дисциплины Физическая культура (ОУДБ) направлено на формирование следующих компетенций:

2.2. Результаты освоения образовательной программы:

В результате изучения дисциплины студент должен:

Знать:

- 1.влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни.
- 2.способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.
- 3.правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

Уметь:

- 1.выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики.
- 2.выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации.
- 3.проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.
- 4.преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения.
- 5.осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.
- 6.выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья функциональных возможностей своего организма.

Владеть (навыки и/или опыт деятельности):

- 1.техникой выполнения общеразвивающих упражнений.

2. средствами и методами укрепления индивидуального здоровья и физического самосовершенствования.
3. ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Учебная дисциплина Физическая культура (ОУДБ) в программе подготовки специалистов среднего звена входит в дисциплины цикла (раздела, профессионального модуля) "Общеобразовательные учебные дисциплины (общие и по выбору) базовые" специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование профиль "Специалист по информационным системам".

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Объем дисциплины	Всего часов
	Для очной формы обучения
Общая трудоемкость дисциплины (зачетных единиц/часов)	0 / 78
Контактная работа – аудиторные занятия:	36
Лекции	
Семинары, практические занятия	36
Контактная работа (зачет, экзамен, курсовая работа)	
Самостоятельная работа обучающегося	42
Промежуточная аттестация	
Вид промежуточной аттестации	ДФК, Диф. зачет

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

5.1 Содержание дисциплины (модуля)

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

Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Социальные функции физической культуры и спорта в современном обществе. Формирование физической культуры личности молодого человека. Средства и основные составляющие физической культуры. Средства физической культуры. Основные составляющие (компоненты) физической культуры Физическое воспитание как неотъемлемая часть физической культуры. Физическая культура в профессиональной подготовке студента.

Тема 2. Эстетика физической культуры и спорта.

Общая характеристика эстетики физических упражнений. Телесная красота как составляющая эстетики физической культуры и спорта. Эстетика спорта – спортивного соперничества.

Тема 3. Спортивные игры.

Баскетбол. Футбол. Гандбол. Волейбол. Настольный теннис. История. Правила игры. Особенности.

Тема 4. Развитие гибкости.

Понятие гибкости и особенности её проявления. Виды гибкости. Методика развития гибкости.

Тема 5. Врачебный, педагогический контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и спортом.

Врачебный контроль. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями и спортом. Периодичность врачебного контроля. Основные методы и методики врачебного контроля (осмотра) при обследовании занимающихся физическими упражнениями и спортом. Педагогический контроль. Врачебно-педагогический контроль. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Самоконтроль, его цель, задачи и методы, исследования. Простейшие методики самоконтроля и их оценка.

5.2 Разделы/темы дисциплины, их трудоемкость и виды занятий

Общая трудоемкость изучения дисциплины по учебному плану: 3.Е. (часов) 0/72

Форма обучения: очная

Вид контроля: ДФК, Диф. зачет

№	Наименование темы	Всего	Лекции	Семинары	Консультации / Аттестация	Самостоятельная работа	Компетенции	Литература (ссылка на номер)
1	Тема 1. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	15		7		8		Л. 1-7
2	Тема 2. Эстетика физической культуры и спорта.	15		7		8		Л. 1-7
3	Тема 3. Спортивные игры.	15		7		8		Л. 1-7
4	Тема 4. Развитие гибкости.	16		7		9		Л. 1-7
5	Тема 5. Врачебный, педагогический контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и спортом.	17		8		9		Л. 1-7
	Всего часов	78		36		42		

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

Самостоятельная работа включает следующие ее виды:

- изучение тем самостоятельной подготовки по учебно-тематическому плану;
- самоподготовка к практическим и другим видам занятий – расчетно-аналитическая работа по индивидуальному учебному заданию;
- самостоятельная работа слушателей при подготовке к итоговому тестированию.

Эти виды работ предполагают:

- самостоятельную работу слушателя в библиотеке;
- изучение материалов специализированных сайтов по темам дисциплины в сети Интернет;
- изучение электронных учебных материалов (электронных учебников, методических материалов, представленных на сайте УрСЭИ);

Задания для самостоятельной работы слушателей включают в себя:

- выполнение тестовых заданий, размещенных в программной оболочке Moodle – по темам, вынесенным на самостоятельное изучение;
- подготовка докладов по отдельным вопросам курса.

Указания и задания по самостоятельной работе выдаются на практических занятиях с учетом индивидуального уровня освоения материала слушателями.

Перечень вопросов для самостоятельной работы

1. Значение физической культуры в улучшении здоровья.
2. Определение понятия "Физическая культура".
3. Виды утомления и его признаки при занятиях физическими упражнениями.
4. Признаки переутомления при занятиях физической культурой.
5. Техника безопасности на занятиях по физической культуре.
6. Физические упражнения при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
7. Физические упражнения при заболеваниях дыхательной системы.
8. Физические упражнения при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
9. Физические упражнения для восстановления работоспособности.
10. Самоконтроль физического состояния во время занятий физической культурой.
11. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни студента.
12. Упражнения, способствующие развитию гибкости.
13. Комплекс упражнений утренней гимнастики.
14. Упражнения, способствующие развитию силовых способностей.
15. Упражнения, способствующие развитию скоростных способностей.
16. Упражнения, способствующие развитию общей выносливости

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

Темы докладов, рефератов, сообщений

1. Опорно-двигательный аппарат человека, его строение и функции.
2. Формирование двигательного навыка: этапы и характеристики.

Вопросы для дискуссии

1. Понятие о социально-биологических основах физической культуры.
 2. Обмен веществ и энергии. Состав пищи.
 3. Кровь, ее состав и функции.
 4. Представление о сердечно-сосудистой системе.
 5. Показатели деятельности сердечно-сосудистой системы.
 6. Представление о дыхательной системе. Внешнее и внутреннее дыхание.
 7. Показатели деятельности дыхательной системы.
 8. Представление о пищеварительной системе.
 9. Представление о выделительной системе.
 10. Строение и функции опорно-двигательного аппарата.
 11. Представление о костной системе. Скелет человека.
 12. Представление о мышечной системе.
 13. Понятие о сенсорной системе. Анализаторы.
 14. Понятие об эндокринной системе. Железы внутренней секреции.
 15. Нервная система, ее отделы и функции. Понятие о рефлекторной дуге.
 16. Формирование двигательного навыка.
 17. Физиологическая характеристика и виды утомления.
 18. Адаптация и устойчивость организма человека к различным условиям внешней среды.
- Гиподинамия.

Практические задания

1. Выполнение упражнений утренней гимнастики.
2. Закрепление рациональной техники и последовательности выполнения упражнений разминки.
3. Для самостоятельной проверки уровня физического развития: тесты физической подготовленности (см. ФОС).

Тема 2. Эстетика физической культуры и спорта.

Темы докладов, рефератов, сообщений

1. Здоровый образ жизни – что это такое?
2. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья.

Вопросы для дискуссии

1. Здоровье человека как ценность.
2. Виды здоровья.
3. Факторы, влияющие на здоровье.
4. Здоровый образ жизни и его составляющие.
5. Режим труда и отдыха.
6. Правильная организация сна.
7. Организация двигательной активности.
8. Рациональное питание – организация и принципы
9. Закаливание – принципы и средства.
10. Правила личной гигиены.
11. Профилактика вредных привычек.
12. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья.

Практические задания

1. Выполнение упражнений утренней гимнастики.
2. Составить индивидуальный режим труда и отдыха.

Тема 3. Спортивные игры.

Вопросы для дискуссии

1. Экономическая эффективность физической культуры и спорта.
2. Обеспечение высокого уровня психофизической готовности будущих специалистов.
3. Определение ППФП, ее цели и задачи.
4. Место ППФП в системе физического воспитания студентов.
5. Основные факторы, определяющие содержание ППФП.
6. Дополнительные факторы, определяющие содержание ППФП.
7. Методика подбора средств ППФП студентов.
8. Динамика работоспособности.
9. Условия высокой умственной работоспособности.
10. Физиологические основы производственной гимнастики.
11. Формы производственной гимнастики.
12. Упражнения для комплексов производственной гимнастики.
13. Требования к составлению комплексов производственной гимнастики.
14. Содержание комплексов для 1-2 групп профессий.
15. Содержание комплексов для 3-4 групп профессий.
16. Самомассаж как средство восстановления работоспособности.

Практические задания

1. Выполнение упражнений утренней гимнастики.
2. Разработать комплекс упражнений производственной гимнастики с учетом характера труда и индивидуального состояния здоровья.

Тема 4. Развитие гибкости.

Темы докладов, рефератов, сообщений

1. Виды спорта, способствующие развитию качеств, важных для избранной профессии.
2. Производственная гимнастика. Особенности упражнений и физической нагрузки для работников умственного труда.

Тема 5. Врачебный, педагогический контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и спортом.

Темы докладов, рефератов, сообщений

1. Здоровый образ жизни – что это такое?
2. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья.

**7. ОСНОВНАЯ И ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ УЧЕБНАЯ ЛИТЕРАТУРА, НЕОБХОДИМАЯ
ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Основная литература

1. Погадаев, Г. И. Физическая культура. Футбол для всех. 10-11 классы : учебник / Г. И. Погадаев. - Москва : Просвещение, 2021. - 112 с. - ISBN 978-5-09-083012-6. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1877943> . – Режим доступа: по подписке.
2. Зайцева, И. П. Физическая культура и спорт : учебник для СПО / И. П. Зайцева. — Саратов, Москва : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2023. — 427 с. — ISBN 978-5-4488-1631-4, 978-5-4497-2129-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/129198.html> . — Режим доступа: для авторизир. пользователей. - DOI: <https://doi.org/10.23682/129198>
3. Глазина, Т. А. Лечебная физическая культура : практикум для СПО / Т. А. Глазина, М. И. Кабышева. — Саратов : Профобразование, 2020. — 124 с. — ISBN 978-5-4488-0539-4. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/91886.html> . — Режим доступа: для авторизир. пользователей

Дополнительная литература

4. Чикурова, М. А. Организация физической культуры и спорта : учебное пособие : [16+] / М. А. Чикурова, А. И. Чикуров ; Сибирский федеральный университет. – Красноярск : Сибирский федеральный университет (СФУ), 2023. – 192 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=705226> . – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7638-4753-6. – Текст : электронный
5. Коровин, С. С. Основы теории и методики воспитания двигательных способностей обучающихся : учебно-методическое пособие : [12+] / С. С. Коровин. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2021. – 125 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=614533> . – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4499-2425-4. – DOI 10.23681/614533. – Текст : электронный
6. Физическая культура в школе : учебник : в 2 частях : [16+] / А. С. Гречко, В. Г. Турманидзе, Ю. И. Сиренко, С. Г. Сорокин ; Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского. – Омск : Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского (ОмГУ), 2022. – Часть 2. – 320 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=698863> . – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7779-2604-3 (ч. 2). – ISBN 978-5-7779-2402-5. – Текст : электронный.
7. Физическая культура в школе : учебник : в 2 частях : [16+] / А. С. Гречко, В. Г. Турманидзе, Ю. И. Сиренко, С. Г. Сорокин ; Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского. – Омск : Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского (ОмГУ), 2019. – Часть 1. – 132 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=575776> . – Библиогр.: с. 93 - 95. – ISBN 978-5-7779-2403-2. – Текст : электронный.

8. ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ, ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ И ИНТЕРНЕТ - РЕСУРСОВ, НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Программное обеспечение

№	Наименование	Описание
1	Google Chrome, Mozilla Firefox, Яндекс Браузер	Интернет-браузеры.
2	Adobe Acrobat Reader	Программное обеспечение для чтения файлов в формате PDF.

Интернет-ресурсы, информационные и справочные системы

№	Наименование	Описание
1	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту	www.lib.sportedu.ru
2	Сайт НИИ Спорта Российского государственного университета физической культуры, спорта и туризма.	http://science.sportedu.ru/
3	Энциклопедия по видам спорта	http://www.infosport.ru/sp/
4	Специализированный портал "Здоровье и образование"	http://www.valeo.edu.ru/data/index.php

9. ТРЕБОВАНИЯ К МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОМУ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОМУ ОБЕСПЕЧЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Помещения, в которых проводятся занятия, представляют собой учебные аудитории для проведения учебных занятий. Данные аудитории оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения.

Компьютеры, информационно-телекоммуникационные сети, аппаратно-программные и аудиовизуальные средства, находящиеся в учебных аудиториях:

- персональный компьютер или ноутбук (для преподавателя) с выходом в сеть интернет;
- проектор;
- акустическая система
- экран для проектора;
- доска маркерная (ученическая доска);

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой и имеют возможность подключения к сети интернет и обеспечивают доступ к электронной информационно-образовательной среде академии.

10. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

1. Стандартные методы обучения:

- лекции;
- практические занятия, на которых реализуются и закрепляются основные положения материала, изложенного в лекциях, и формируются необходимые двигательные навыки;
- самостоятельная работа студентов, в которую входит освоение теоретического материала, подготовка к практическим занятиям, выполнение указанных выше письменных/устных заданий, работа с литературой, контроль динамики физической подготовленности (тесты ОФП).

2. Методы обучения с применением интерактивных форм образовательных технологий:

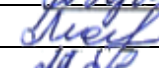
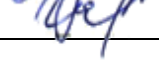
Поскольку специфике физического воспитания изначально свойственно широкое применение активных методов обучения, в учебном процессе по физической культуре применяются следующие интерактивные формы проведения практических занятий:

- выполнение упражнений с партнером и в микрогруппах;
- подвижные и спортивные игры;
- выполнение тестов физической подготовленности (самостоятельно или под контролем преподавателя).

Грамотное и последовательное применение игрового и соревновательного методов физического воспитания обеспечивает высокий уровень использования интерактивных форм обучения на аудиторных занятиях практического цикла.

В содержании курса обучения дисциплине «Физическая культура и спорт» удельный вес занятий, проводимых в интерактивных формах, определяется: разделом программы; формой деятельности (индивидуальная, групповая, командная); особенностями студенческого контингента (физической подготовленностью; уровнем владения базовой техникой видов спорта, входящих в программу; уровнем освоения курса дисциплины).

ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ

№	Подразделение	ФИО	Подпись	Дата
1	Кафедра экономики	О.В. Зубкова		23.04.2024
2	Кафедра МиУП	Е.В. Маскайкина		23.04.2024
3	Кафедра ГЕМД	Е.П. Маскайкин		23.04.2024
4	Учеб. метод. отдел	Н.С. Ульянова		23.04.2024
5	Библиотека	Г.В. Шпакова		23.04.2024