

Физическая культура и спорт рабочая программа дисциплины (модуля)

Направление подготовки 09.03.03 Прикладная информатика
Направленность (профиль) Управление цифровой инфраструктурой организации

Квалификация **бакалавр**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**

Виды контроля в семестрах:
зачеты 1, 2

Распределение часов дисциплины по семестрам

| Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>) | 1 (1.1) | | 2 (1.2) | | Итого | |
|---|---------|-------|---------|-------|-------|------|
| | УП | РП | УП | РП | | |
| Неделя | 16,2 | | 16,2 | | | |
| Вид занятий | УП | РП | УП | РП | УП | РП |
| Лекции | | | 16 | 16 | 16 | 16 |
| Практические | 32 | 32 | 16 | 16 | 48 | 48 |
| Конт. ч. на аттест. | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 0,5 | 0,5 |
| Итого ауд. | 32 | 32 | 32 | 32 | 64 | 64 |
| Контактная работа | 32,25 | 32,25 | 32,25 | 32,25 | 64,5 | 64,5 |
| Сам. работа | 3,75 | 3,75 | 3,75 | 3,75 | 7,5 | 7,5 |
| Итого | 36 | 36 | 36 | 36 | 72 | 72 |

Программу составил(и):

к.п.н., доцент, Васельцова И. А.

Рабочая программа дисциплины

Физическая культура и спорт

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

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

составлена на основании учебного плана: 09.03.03-24-1-ПИБ-ННлиценз.plm.plx

Направление подготовки 09.03.03 Прикладная информатика Направленность (профиль) Управление цифровой инфраструктурой организации

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры «Общеобразовательные и профессиональные дисциплины»

И.о. зав. кафедрой к. соц. н., доцент Чистяков В. А.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

| | |
|-----|---|
| 1.1 | Основной целью освоения дисциплины для студента является: формирование физической культуры личности; приобретение необходимых знаний научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни, овладение системой практических умений и навыков необходимых для контроля, самоконтроля и коррекции функционального состояния организма человека в ходе его жизнедеятельности и профессиональной активности. |
|-----|---|

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

| | |
|-------------------|---------|
| Цикл (раздел) ОП: | Б1.О.05 |
|-------------------|---------|

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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

УК-7.1 Идентифицирует и анализирует социально-биологические и методические основы физического воспитания, здорового образа жизни, профессионально-прикладной физической подготовки

УК-7.2 Выбирает способы оценки и контроля уровня физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности, показателей работоспособности и здоровья, с учетом физиологических особенностей организма

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен

| | |
|---------------------|--|
| 3.1 Знать: | |
| 3.1.1 | - социально-биологические и методические основы физического воспитания, здорового образа жизни и профессионально-прикладной физической подготовки; |
| 3.1.2 | - способы оценки и контроля уровня физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности, состояний функциональных систем организма. |
| 3.2 Уметь: | |
| 3.2.1 | - трансформировать полученные знания в практическую деятельность (методики самостоятельных занятий, диагностика функциональных состояний и др.). |
| 3.2.2 | - использовать средства диагностики для оценки и контроля уровня физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности, состояний функциональных систем организма. |
| 3.3 Владеть: | |
| 3.3.1 | - средствами и методами укрепления здоровья, физического самосовершенствования и профессионально-прикладной физической подготовки. |
| 3.3.2 | - методами самодиагностики, самооценки уровня физического развития, физической подготовленности, состояний функциональных систем организма; |
| 3.3.3 | - методами анализа и интерпретации диагностируемых показателей для обоснованного выбора средств физического воспитания, здоровьесбережения и профессионально-прикладной физической подготовки. |

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

| Код занятия | Наименование разделов и тем /вид занятия/ | Семестр / Курс | Часов | Примечание |
|-------------|--|----------------|-------|------------|
| | Раздел 1. Физическая культура и спорт в общекультурной деятельности человека (методико-практические занятия) | | | |
| 1.1 | Тема 1. Общие требования к проведению методико-практических занятий. Задание 1. Овладение методами статистической обработки результатов измерений. /Пр/ | 1 | 2 | |
| 1.2 | Тема 2. Определение объема двигательной активности человека и ее оценка. Задание 1. Самооценка двигательной активности человека путем анкетирования. Задание 2. Оценка двигательной активности человека по энергетическим затратам. /Пр/ | 1 | 4 | |
| | Раздел 2. Основы жизнедеятельности организма человека | | | |
| 2.1 | Тема 1. Оценка показателей функциональных систем организма Задание 1. Оценка силы нервных процессов. Задание 2. Оценка деятельности сердечно-сосудистой системы (ССС). Задание 3. Оценка показателей кровообращения Задание 4. Определение степени адаптации сердечно-сосудистой системы к различным условиям (производственным, социальным и др.). Задание 5. Оценка функций систем дыхания. | 1 | 4 | |

| | | | | |
|-----|--|---|------|--|
| 2.2 | Тема 2. Оценка физического развития человека Задание 1. Расчет соматометрических индексов. /Пр/ | 1 | 2 | |
| 2.3 | Тема 3. Оценка телосложения и конституциональных особенностей организма. Задание 1. Исследование типа телосложения, осанки. Задание 2. Оценка пропорциональности телосложения. /Пр/ | 1 | 2 | |
| | Раздел 3. Основы здорового образа жизни человека | | | |
| 3.1 | Тема 1. Количественная оценка уровня соматического здоровья. Задание 1. Определение уровня соматического здоровья по энергопотенциалу индивида. Задание 2. Количественная оценка характера и коррекции образа жизни. /Пр/ | 1 | 4 | |
| | Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов железнодорожных вузов | | | |
| 4.1 | Тема 1. Оценка показателей психомоторной сферы человека. Задание 1. Измерение простой реакции, реакции на движущийся объект. Тема 2. Исследование психических процессов. Задание 1. Исследование свойств внимания (объем, распределение, переключение, устойчивости, концентрации). Задание 2. Исследование уровня развития оперативной памяти и скорости мышления. /Пр/ | 1 | 8 | |
| 4.2 | Тема 3. Диагностика социально-психологических профессионально значимых качеств личности. Задание 1. Исследование уровня развития адаптивных способностей, нервно-психической устойчивости, монотоностойчивости. /Пр/ | 1 | 6 | |
| | Раздел 5. Самостоятельная работа | | | |
| 5.1 | Ведение дневника самоконтроля. Оценка физического и функционального состояния организма. Анализ и динамика развития. /Ср/ | 1 | 3,75 | |
| | Раздел 6. Контактные часы на аттестацию | | | |
| 6.1 | зачет /КА/ | 1 | 0,25 | |
| | Раздел 7. Теоретический | | | |
| 7.1 | Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. /Лек/ | 2 | 2 | |
| 7.2 | Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры и спорта /Лек/ | 2 | 2 | |
| 7.3 | Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. /Лек/ | 2 | 2 | |
| 7.4 | Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности /Лек/ | 2 | 2 | |
| 7.5 | Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. /Лек/ | 2 | 2 | |
| 7.6 | Тема 6. Самоконтроль занимающихся физической культурой и спортом. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. /Лек/ | 2 | 2 | |
| 7.7 | Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. /Лек/ | 2 | 2 | |
| 7.8 | Тема 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка. /Лек/ | 2 | 2 | |
| | Раздел 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов железнодорожного вуза. | | | |

| | | | | |
|---|--|---|------|--|
| 8.1 | Тема 1. Естественные основы психики в теориях российских ученых, психические познавательные процессы Семинар Задание 1. Диагностика сформированности профессионально значимых качеств специалистов системы «человек - техника» Тема 2. Нормативные требования к психофизической готовности специалистов - железнодорожников Семинар Задание 1. Исследование моноустойчивости личности /Пр/ | 2 | 8 | |
| 8.2 | 2. Развитие профессионально значимых качеств, умений и навыков (проектирование комплексов упражнений на основе анализа производственной деятельности). /Пр/ | 2 | 6 | |
| 8.3 | Сдача контрольных нормативов /Пр/ | 2 | 2 | |
| Раздел 9. Самостоятельная работа | | | | |
| 9.1 | Ведение дневника самоконтроля. Оценка физического и функционального состояния организма. Анализ и динамика развития. /Ср/ | 2 | 3,75 | |
| Раздел 10. Контактные часы на аттестацию | | | | |
| 10.1 | Зачет /КА/ | 2 | 0,25 | |

5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся приведены в приложении к рабочей программе дисциплины.

Формы и виды текущего контроля по дисциплине (модулю), виды заданий, критерии их оценивания, распределение баллов по видам текущего контроля разрабатываются преподавателем дисциплины с учетом ее специфики и доводятся до сведения обучающихся на первом учебном занятии.

Текущий контроль успеваемости осуществляется преподавателем дисциплины (модуля), как правило, с использованием ЭИОС или путем проверки письменных работ, предусмотренных рабочими программами дисциплин в рамках контактной работы и самостоятельной работы обучающихся. Для фиксирования результатов текущего контроля может использоваться ЭИОС.

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

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год | Эл. адрес |
|------|---|--|---------------------------|---|
| Л1.1 | Письменский И. А., Аллянов Ю. Н. | Физическая культура: Учебник для вузов | Москва: Юрайт, 2020 | https://urait.ru/bcode/450258 |
| Л1.2 | Муллер А. Б., Дядичкина Н. С., Богащенко Ю. А., Близневский А. Ю., Рябина С. К. | Физическая культура: Учебник и практикум для вузов | Москва: Юрайт, 2020 | https://urait.ru/bcode/449973 |

6.1.2. Дополнительная литература

| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год | Эл. адрес |
|------|------------------------------------|--|---------------------------|---|
| Л2.1 | Стриханов М. Н., Савинков В. И. | Физическая культура и спорт в вузах: Учебное пособие | Москва: Юрайт, 2020 | https://urait.ru/bcode/454861 |

| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год | Эл. адрес |
|---|--|--|---------------------|---|
| Л2.2 | Конеева Е. В., Зайцев А. А., Томашевская О. Б., Покровская Н. В., Почечура Н. Н., Романов С. С., Колтан С. В., Лизогубенко Н. В., Пельменев В. К., Зайцева В. Ф., Жигарева О. Г., Горячева Е. Н. | Физическая культура: учебное пособие для вузов | Москва: Юрайт, 2020 | https://urait.ru/bcode/446683 |
| 6.2 Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю) | | | | |
| 6.2.1 Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения | | | | |
| 6.2.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем | | | | |
| 6.2.2.1 | Профессиональные базы данных: | | | |
| 6.2.2.2 | Всероссийский физкультурно-оздоровительный комплекс ГТО: https://www.gto.ru/ | | | |
| 6.2.2.3 | ЭБС ЮРАЙТ https://urait.ru/ | | | |
| 6.2.2.4 | Электронная библиотека Учебно-методического центра по образованию на железнодорожном транспорте (ЭБ УМЦ ЖДТ) https://umczdt.ru/ | | | |
| 6.2.2.5 | ЭБС BOOK.RU https://book.ru/ | | | |
| 6.2.2.6 | ЭИОС "Moodle" http://moodle.nnsamgups.ru/moodle/ | | | |
| 6.2.2.7 | Информационная справочная система "Консультант Плюс" http://www.consultant.ru | | | |
| 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) | | | | |
| 7.1 | Спортивный зал | | | |
| 7.2 | Специализированное оборудование: щит силовой – 1 шт., щит оргстекло 10мм цельный – 2 шт., рукоход – 1 шт., | | | |
| 7.3 | Спортивный инвентарь: скакалки, гимнастические маты, сетка волейбольная, баскетбольная, футбольная, для настольного тенниса, коврики для йоги; ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса, свисток, конусы спортивные, гимнастическая стенка, мяч набивной 1 кг - 5 шт; мяч набивной 2 кг - 5 шт; секундомер - 5 шт; часы настольные для шахмат - 10 шт; шахматы настольные - 10 шт; шашки настольные - 10 шт; витрина-доска объявлений ВДО - 1 шт; кольцо амортизированное - 2 шт; мяч волейбольный - 1 шт., спортивное универсальное электронное табло - 1 шт; стол н/т "Спонета" Германия -3 шт. | | | |
| 7.4 | Учебная аудитория для проведения учебных занятий, предусмотренных программой бакалавриата: лекций - кабинет «Социальных и гуманитарных дисциплин» (аудитория № 404) | | | |
| 7.5 | Оборудование: Специализированная мебель: столы ученические - 15 шт., стулья ученические - 30 шт., доска настенная (меловая) - 1 шт., стол преподавателя - 1 шт., стул преподавателя - 1 шт. | | | |
| 7.6 | Технические средства обучения: (переносной экран, переносной проектор, ноутбук) | | | |
| 7.7 | Помещения для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета. | | | |
| 7.8 | Помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования | | | |