

Министерство образования и науки Российской Федерации
Государственное образовательное учреждение высшего образования
«Ковровская государственная технологическая академия имени В.А. Дегтярева»

УТВЕРЖДАЮ
Декан факультета АиЭ
(название)
_____ Митрофанов А.А.
“ ____ ” _____ 2016 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.Б.1 Физическая культура

(шифр и наименование дисциплины по учебному плану)

Направление подготовки 09.03.01 Информатика и вычислительная техника

Квалификация (степень) выпускника бакалавр

(бакалавр)

Профиль подготовки бакалавра Системы автоматизированного проектирования

Форма обучения очная

(очная, очно-заочная и др.)

Выпускающая кафедра Прикладной математики и систем автоматизированного проектирования

Кафедра-разработчик рабочей программы Физического воспитания

(название)

Семестр	Трудоемкость, час.	Лекций, час.	Практич. занятий, час.	Лаборат. работ, час.	СРС, час.	Форма промежуточной аттестации (экз./зачет)
1	72	17			55	зачет
Итого	72	17			55	

Ковров
2016 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Разделы рабочей программы

1. Цели освоения дисциплины
2. Место дисциплины в структуре ООП ВО
3. Структура и содержание дисциплины
4. Формы контроля освоения дисциплины
5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины
6. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Приложения к рабочей программе дисциплины

Приложение 1. Аннотация рабочей программы

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 09.03.01 Информатика и вычислительная техника

Программу составил: доцент С.И. Гончаренко _____

Эксперты кафедры ПМ и САПР:

1. Фриман М.Б. – главный конструктор КСУ, начальник управления информационных технологий ОАО «ЗиД»;
2. Халатов Евгений Михайлович – доктор технических наук, профессор, начальник расчетно-аналитического центра ФГУП ГК НПС имени М.В. Хруничева.

Программа рассмотрена на заседании кафедры Физического воспитания _____

Протокол № 8 от “ 19 “ 06 2016г.

Зав. кафедрой Физ. воспитания: _____ Гончаренко С.И.

Программа одобрена на заседании УМК факультета АиЭ:

Председатель УМК ФАиЭ _____ Е.А. Чашин, к.т.н., доцент.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Освоение физической культуры студентами в основах законодательства Российской Федерации является одним из основополагающих направлений высшего гуманитарного образования. Владение учащегося той или иной квалификацией предполагает владение им профессиональными навыками самостоятельной деятельности на базе широкой и систематизированной фундаментальной подготовке. Использование средств физической культуры для повышения и поддержания профессиональной работоспособности всегда было и будет тесно связано с условиями и характером труда.

Целью освоения дисциплины является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Студенты, прошедшие курс физической подготовки должны:

Знать:

- роль физической культуры в развитии человека;
- вопросы физической культуры и здорового образа жизни;
- систему практических умений и навыков, обеспечивающих укрепление здоровья;
- методику развития психофизических способностей и качеств средствами физической культуры;
- физическую культуру и спорт, как составную часть подготовки современных специалистов;
- гигиенические основы физической культуры и спорта;
- основы врачебного контроля и самоконтроля;
- естественнонаучные основы физического воспитания;

Уметь:

- проводить тестирования для определения уровня развития основных физических качеств и оценки физической подготовленности;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- проводить с группой комплекс упражнений, направленных на развитие определенных физических качеств;
- противостоять стрессовым ситуациям;
- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

Владеть:

- навыками заблаговременного проведения акцентированной психофизической подготовки к выполнению отдельных видов профессиональной деятельности;
- навыками профилактики возможного влияния на организм человека неблагоприятных факторов профессионального труда в конкретных условиях;
- навыками подготовки организма человека к оптимальному включению в профессиональную деятельность;
- навыками судейства соревновательных состязаний.

Перечисленные знания, навыки и умения являются основой для формирования следующих компетенций:

общекультурных

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

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП ВО

Дисциплина «Физическая культура» относится к базовой части дисциплин.

Содержание дисциплины является логическим продолжением школьного курса и служит основой укрепления здоровья, спортивного совершенствования и подготовка к профессиональной деятельности студентов. Физическая культура является неотъемлемой частью формирования общей и профессиональной культуры личности современного специалиста. Физическая культура служит фактором укрепления здоровья, оптимизации физического и психофизического состояния студентов в процессе профессиональной подготовки.

Необходимыми условиями для освоения дисциплины

№ п/п	Наименование компетенции	Предшествующие дисциплины	Последующие дисциплины (группы дисциплин)
<i>Общекультурные компетенции</i>			
	ОК-8	Базовые знания общеобразовательной программы по предмету физическая культура	Не предусмотрено программой
<i>Профессиональные компетенции</i>			
			Не предусмотрено программой

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы 72 часа.

№ модуля Образовательной программы	№ раздела	Наименование раздела дисциплины	Виды учебной нагрузки и их трудоемкость, часы				
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	СРС	Всего часов
1	1	Легкая атлетика	4			30	34
2	2	Спортивные игры	13			25	38
ИТОГО:			17			55	72

3.1. Содержание дисциплины

Раздел 1.1 Легкая атлетика состоит:

- 1.1.1 Бег на короткие дистанции
- 1.1.2 Прыжки в длину с места
- 1.1.3 Бег на средние и длинные дистанции

Раздел 1.2 Спортивные игры

- 1.2.1 Баскетбол
- 1.2.2 Волейбол
- 1.3.3. Футбол

3.2. Лекции

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, часов	Тема лекции
1	1	1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
2	1	1	Основы здорового образа жизни.
3	1	1	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
4	1	1	Атлетическая гимнастика для студентов технических вузов.
5	2	1	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности студентов.
6	2	2	Профессионально – прикладная подготовка студентов в техническом вузе.
7	2	2	Проблемы мотивации и сознательного отношения к своему здоровью и занятиям физической подготовкой.
8	2	2	Социально-биологические основы физической культуры.
9	2	1	Общая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.
10	2	3	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
11	2	1	Особенности занятий избранным видом спорта или оздоровительной системой физических упражнений и спортом.
12	2	1	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
Итого:		17	

Контрольные вопросы по теоретической части.

1. Роль физической культуры в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности.
2. Физическая культура – основная часть культуры будущего специалиста.
3. Повышение социальной роли физической культуры и спорта в современном мире.
4. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
5. Здоровье человека, как ценность и факторы, его определяющие.
6. Влияние окружающей среды на здоровье человека.
7. Роль спорта в системе ценностей современной культуры человека.
8. Массовый спорт и спорт высших достижений.
9. Влияние двигательной активности на деятельность всех систем человека.
10. Коррекция телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры.
11. Сила и методика ее развития.
12. Средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности и функционального состояния студентов.
13. Влияние биологических факторов и медицинского обслуживания на здоровье человека.
14. Психофизиологическая характеристика видов спорта комплексного, разностороннего воздействия на организм.
15. Физическая культура и спорт – средство подготовки студентов к дальнейшей профессиональной деятельности.
16. Интенсивность физической нагрузки и ее дозирование на учебных занятиях.
17. Основные формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
18. Характеристика самостоятельных занятий одним из видов спорта.
19. Самоконтроль организма при регулярных занятиях физическими упражнениями

3.3. Самостоятельная работа студента

СРС по дисциплине «Физическая культура» .

Формирование мотивов для самостоятельных занятий физическими упражнениями. Основные формы и правила самостоятельных занятий физическими упражнениями, организация самостоятельных занятий. содержание самостоятельных занятий: утренней гигиенической гимнастики, ходьбы и бега, передвижения на лыжах, езды на велосипеде, ритмической гимнастики, атлетической гимнастики, спортивных и подвижных игр, походов выходного дня и др. особенности самостоятельных занятий для женщин. Гигиена самостоятельных занятий. диагностика организма при регулярных занятиях физическими упражнениями. Врачебно-педагогический контроль в процессе самостоятельных занятий. Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.

Раздел дисциплины	№ п/п	Вид СРС	Трудоемкость, часов
1, 2	1	Подготовка к сдаче контрольных нормативов	55
Итого:			55

4. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль освоения дисциплины проводится в соответствии с Положением об аттестации студентов ФГБОУВО «КГТА им. В.А. Дегтярева».

Текущая аттестация студентов производится преподавателем, ведущим теоретические занятия по посещаемости учебных занятий студентами и сдачей контрольных вопросов.

Рубежная аттестация по результатам 1,2,3,4,5,6 семестров по дисциплине проходит в форме зачета.

Промежуточный контроль студенты, выполнившие все требования учебной программы, допускаются к итоговой аттестации по физической культуре-зачету.

Теоретические зачетные требования выполняются в учебное время на занятиях, в форме ответов на вопросы, к которым допускаются студенты, регулярно посещающие учебные занятия.

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

а) основная литература:

1. **Барчуков, И.С.** Физическая культура и спорт: методика, теория, практика [Текст] / И.С. Барчуков – М., 2006.

2. **Готовцев, П.И.** Спортсменам о восстановлении [Текст] / П.И. Готовцев, В.И. Дубровский – М.: Физкультура и спорт, 2006..

3. **Зотов, В.П.** Восстановление работоспособности в спорте [Текст] / В.П. Зотов – Киев: Здоровье, 2005.

4. **Швардыгулин, А.В.** Методика проведения занятий атлетической гимнастикой в вузе [Текст]: учебно-методическое пособие / А.В. Швардыгулин, Т.Г.Коваленко, А.А. Каплунов – Волгоград: Изд-во Волга, 2005.

5. **Коробков, А.В.** Физическое воспитание [Текст] / А.В.Коробков, В.А.Головин, В.А. Масляков – М., 2005.

6. **Гогунов, Е.Н.** Психология физического воспитания и спорта [Текст]: учебное пособие / Е.Н. Гогунов, Б.И. Мартыанов – М.: Издательский центр Академия, 2004.

7. **Коц, Я.М.** Спортивная физиология. [Текст] / Я.М. Коц – М., 2004.

8. **Бороненко, В.А.** Здоровье и физическая культура [Текст] / В.А. Бороненко, Л.А. Рапопорт – М., 2003.

9. **Барчуков, И.С.** Физическая культура. [Текст] / Барчуков И.С – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2003.

10. **Родничеснко, В.С.** Олимпийский учебник студента [Текст]: пособие для формирования системы олимпийского образования в не физкультурных вузах/ В.С. Родничеснко – М.: Советский спорт, 2003.

б) дополнительная литература:

1. **Ильинич, В.И.** Физическая культура студента [Текст] / В.И. Ильинич – М., 1999.

2. **Колбанов, В.В.** Валеология [Текст] / В.В. Колбанов – СПб, 1998.

3. **Переверзин, И.И.** Менеджмент спортивной организации [Текст] / И.И. Переверзин – М., 1998.

4. **Белов, В.И.** Валеология: здоровье, молодость, красота, долголетие [Текст] / В.И. Белов, Ф.Ф. Михайлович – М., 1999.

5. **Суслов, Ф.П.** Теория и методика спорта [Текст]: учебное пособие для училищ олимпийского резерва / Ф.П. Суслов, Ж.К. Холодов – Москва, 1997.

6. **Агаджанян, И.А.** Экология человека [Текст] / И.А. Агаджанян, В.И. Гошин – М., 1994.
7. **Брехман, И.** Валеология – наука о здоровье [Текст] / И. Брехман – М., 1990.
8. **Дубровский, В.И.** Валеология. Здоровый образ жизни [Текст] /В.И. Дубровский – М., 1999.
9. **Иванченко, В.А.** Секреты вашей бодрости [Текст] / В.А.Иванченко – СПб.,1999.
10. **Малахов, Г.П.** Движение, дыхание, закаливание [Текст] / Г.П. Малахов – СПб., 1999.
11. **Попов, А.Л.** Спортивная психология [Текст]: учебное пособие для спортивных вузов/ А.Л. Попов – М.,1998.
12. **Филин, В.П.** Педагогические методы исследования в спорте [Текст]: учебное пособие для студентов / В.П. Филин, В.Г. Семенов – М., 1992.
13. **Виноградов, П.А.** Социология физической культуры [Текст]: учебное пособие / П.А. Виноградов, В.И. Жолдак, В.И. Чеботкевич – Пенза, 1995.
14. Основы социологии: учебник для средних специальных учебных заведений[Текст] / под.ред. В. Харчева – М., 1997.
15. **Зотов, М.И.** Настольная книга спортивного менеджера [Текст]: справочное пособие / М.И. Зотов, В.В. Кузин, М.Е. Кутепов, С.Г. Сейранов – М., 1997.

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Теоретические занятия.

Лекционные занятия: презентационная техника, проектор, экран, компьютер/ноутбук

Аннотация рабочей программы

Дисциплина «Физическая культура» относится к базовой части дисциплин подготовки студентов по направлению 09.03.01 – Информатика и вычислительная техника. Дисциплина реализуется на факультете Автоматики и электроники кафедрой Физического воспитания.

Дисциплина нацелена на формирование общекультурных компетенций ОК-8.

Содержание дисциплины охватывает круг вопросов, связанных с овладением части профессиональной подготовки студента.

Актуальность совершенствования физической подготовки представителей различных профессий обуславливается особенностями и спецификой производства высокими темпами развития отрасли, в которой предстоит работать специалисту, большой долей личного фактора в обеспечении и повышении производительности труда, а также высокими требованиями к физической и психологической подготовленности работников, надежности человеческого фактора в системе «человек-машина» и другими факторами. Для реализации этого направления в высшем учебном заведении по всем специальностям в образовательно-профессиональные программы включена в качестве обязательной дисциплины «Физическая культура». Федеральный закон «О физической культуре и спорте» в Российской Федерации рассматривает физическую культуру и спорт как одно из средств в профилактике заболеваний и укрепления здоровья обучающихся и подрастающего поколения.

Настоящая программа по учебной дисциплине «Физическая культура» составлена с учетом основополагающих, законодательных, инструктивных и программных документов, определяющих основную направленность, объем и содержание учебных занятий по физической культуре в высшей школе. Свои образовательные и развивающие функции дисциплина «Физическая культура» нам более полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания, который опирается на основные обще дидактические принципы: сознательности, доступности, наглядности, систематичности и динамичности. Этими принципами пронизано все содержания разработанной учебной программы, которая тесно связана не только с физическим развитием и совершенствованием функциональных систем организма молодого человека, но и с формированием средствами физической культуры и спорта жизненно необходимых психических качеств, средств и черт личности. Все это в целом находит свое отражение в психофизической надежности будущего специалиста, в необходимом уровне и устойчивости его профессиональной работоспособности. Содержание дисциплины «Физическая культура» включает теоретический, практический, методический и контрольный разделы.

Теоретический раздел предусматривает освоение мировоззренческой системы научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности с целью их творческого использования для личностного и профессионального развития, организации здорового образа жизни при выполнении учебной, профессиональной и социальной деятельности. Вопросы теоретического раздела программы предполагают овладение студентами знаний по основам теории и методики физического воспитания. Теоретические знания осуществляются в форме систематических бесед, на практических занятиях, а также путем самостоятельного изучения студентами учебной и специальной литературы.

Методический раздел предусматривает освоение и самостоятельное воспроизведение студентами основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры.

Контрольный раздел обеспечивает информацию о степени и динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности, позволяет выявлять уровень сформированности физической культуры личности студента.

Преподавание дисциплины предусматривает следующие формы организации учебного процесса: *теоретические занятия, самостоятельная работа студента.*

Программой дисциплины предусмотрены следующие виды контроля:

- текущий контроль успеваемости в форме сдачи нормативов; *отдельно оцениваются личностные и физические качества студента (аккуратность, исполнительность, инициативность);*
- промежуточный контроль (аттестация) в форме зачёта.

Общая трудоемкость освоения дисциплины составляет **2** зачетные единицы, **72** часа. Программой дисциплины предусмотрены лекционные (17 часов) занятия и 55 часов самостоятельной работы студента.