

Государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования Московской области
«Университет «Дубна»
(государственный университет «Дубна»)

Филиал «Протвино»
Кафедра общеобразовательных дисциплин



Рабочая программа дисциплины (модуля)

Физическая культура и спорт

наименование дисциплины (модуля)

Направление подготовки (специальность)

09.03.01 Информатика и вычислительная техника

код и наименование направления подготовки (специальности)

Уровень высшего образования

бакалавриат

бакалавриат, магистратура, специалитет

Направленность (профиль) программы (специализация)

«Программное обеспечение вычислительной техники и автоматизированных систем»

Форма обучения

очная

очная, очно-заочная, заочная

Протвино, 2020

Преподаватель (преподаватели):

Ардашева М.Е., доцент, к.п.н., кафедра гуманитарных и социальных наук

(Фамилия И.О., должность, ученая степень, ученое звание, кафедра; подпись)



Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки (специальности) высшего образования

09.03.01 Информатика и вычислительная техника

(код и наименование направления подготовки (специальности))

Программа рассмотрена на заседании кафедры общеобразовательных дисциплин

(название кафедры)

Протокол заседания № 3 от « 24 » июня 2020 г.

Заведующий кафедрой

(Фамилия И.О., подпись)

Сытин А.Н.

СОГЛАСОВАНО

Заведующий кафедрой информационных технологий

Нурматова Е.В.

(Фамилия И.О., подпись)



Оглавление

1 Цели и задачи освоения дисциплины (модуля)	4
2 Объекты профессиональной деятельности при изучении дисциплины (модуля)	4
3 Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП	4
4 Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы (компетенциями выпускников).....	5
5 Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся	5
6 Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических или астрономических часов и виды учебных занятий	5
7 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю) и методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модулю)	7
8 Применяемые образовательные технологии для различных видов учебных занятий и для контроля освоения обучающимися запланированных результатов обучения.....	7
9 Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине (модулю).....	7
10 Ресурсное обеспечение	12
11 Язык преподавания	13

1 Цели и задачи освоения дисциплины (модуля)

Целью курса «Физическая культура» является развитие 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.

В ходе достижения цели решаются следующие задачи: изучаются основы физической культуры и здорового образа жизни человека; формируются знания об истории развития физической культуры и спорта; развивается уровень функциональных и двигательных способностей, происходит процесс укрепления здоровья и закаливание организма студента, воспитываются его волевые качества, формируется потребность студентов в физическом совершенствовании и поддержании здоровья.

2 Объекты профессиональной деятельности при изучении дисциплины (модуля)

—

3 Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП

Дисциплина Б1.Б.8 «Физическая культура» входит в состав дисциплин базовой части блока дисциплин ОПОП ВО. Изучается в V и VI семестрах III курса.

Данная дисциплина базируется на знаниях, полученных при обучении в средних общеобразовательных учебных заведениях (курс «Физическая культура») и курсе «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» высшей школы, являясь органичным его дополнением. Результатом физкультурно-спортивной деятельности являются физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений и навыков, высокий уровень развития жизненных сил, спортивные достижения, нравственное, эстетическое и интеллектуальное развитие.

Входящие компетенции ФГОС среднего общего образования:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Приступая к изучению данного курса, студент должен знать основы биологии человека, иметь представление об основных технологиях укрепления и сохранения здоровья. После освоения курса «Физическая культура» предполагается формирование компетенции ОК-8.

4 Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы (компетенциями выпускников)

Формируемые компетенции (код компетенции, уровень (этап) освоения)	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций
<i>ОК-8: способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, I уровень (пороговый)</i>	<i>Знать</i> – основные средства и методы физического воспитания <i>Уметь</i> – подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств <i>Владеть</i> – методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

5 Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Объем дисциплины (модуля) составляет 2 зачетных единицы, всего 72 часа, из которых:

68 часов составляет контактная работа обучающегося с преподавателем:

68 часов – практические занятия (34 часа – V семестр, 34 часа – VI семестр).

_____ часов – мероприятия текущего контроля успеваемости;

Вид мероприятия промежуточной аттестации -зачет,

4 часа составляет самостоятельная работа обучающегося (2 часа - V семестр, 2 часа – VI семестр).

6 Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических или астрономических часов и виды учебных занятий

Наименование и краткое содержание разделов и тем дисциплины (модуля) Форма промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)	Всего (часы)	В том числе:											
		Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы из них ¹									Самостоятельная работа обучающегося, часы, из них		
		Лекционные занятия	Семинарские занятия	Практические занятия	Лабораторные занятия	...	Групповые консультации	Индивидуальные консультации	Учебные занятия, направленные на проведение текущего контроля успеваемости (коллоквиумы, практические контрольные занятия и др.)	Всего	Подготовка к устному опросу	Подготовка рефератов и т.п.	Всего
V семестр													
Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов				34						34	2		36
Промежуточная аттестация <u>зачет</u>		X									X		
Итого				34						34	2		36
VI семестр													
Тема 2. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания				34						34	2		36
Промежуточная аттестация <u>зачет</u>		X									X		
Итого				34						34	2		36

7 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю) и методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модулю)

Методические указания к практическим занятиям

Основные направления практических занятий:

1. Техника безопасности при занятиях физической культурой и спортом
2. Изучение строевых упражнений
3. Физкультура и спорт: общее и различия
4. Акробатика
5. Приемы и методы индивидуальных занятий физкультурой и спортом
6. Командные спортивные игры
7. Изучение основ баскетбола
8. Изучение основ волейбола
9. Изучение основ самбо
10. Нормы ГТО и подготовка к их сдаче

Методические указания для самостоятельной работы обучающихся и прочее

Предполагается:

1. устный опрос (5 семестр);
2. устный опрос (6 семестр).

Обозначение	№ раздела дисциплины	Содержание самостоятельной работы	Трудоемкость (часы)
УО1.1	1	подготовка к устному опросу	2
УО1.2	2	подготовка к устному опросу	2

8 Применяемые образовательные технологии для различных видов учебных занятий и для контроля освоения обучающимися запланированных результатов обучения

Перечень обязательных видов учебной работы студента:

- активная работа на практических занятиях;
- сдача нормативов;
- самостоятельные занятия по заданию и под контролем преподавателя;
- подготовка и сдача зачетов.

9 Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

- **Перечень компетенций** выпускников образовательной программы с указанием результатов обучения (знаний, умений, владений), характеризующих этапы их формирования, описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования.

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

Полная карта компетенции ОК-8 приведена в документе «Матрица формирования компетенций» по направлению бакалавриат 09.03.01 Информатика и вычислительная техника».

– Описание шкал оценивания

Балльно-рейтинговая система дает возможность оценивать в баллах, набранных студентами на основе учета выполнения различных видов учебной нагрузки приобретаемые в ходе изучения дисциплины знания, умения, навыки. При этом осуществляется разделение учебной дисциплины на отдельные логически завершённые блоки (модули) и проведение по ним в соответствии с графиком контрольных мероприятий. Итоговой формой контроля освоения данной дисциплины является зачет. Максимальное количество баллов, которые студент может набрать за семестр – 100 баллов.

Если студент набрал в течение семестра от 70 до 100 баллов, то он получает автоматическую оценку «зачтено». Если студент не набрал минимального числа баллов (70 баллов) в течение семестра, то он в обязательном порядке сдает зачет.

Распределение баллов в течение одного семестра:

1. От 0 до 34 баллов – посещаемость:
 - 0 – отсутствие;
 - 2 – посещение одного практического занятия.
2. От 0 до 64 баллов – работа на практических занятиях:
 - 0 – отсутствие работы на практическом занятии;
 - От 1 до 4 – степень и качество выполнения практических заданий;
3. От 0 до 2 баллов – участие в устных опросах:
 - От 0 до 2 баллов (устный опрос).

График выполнения самостоятельных работ студентами

5 семестр

Виды работ	Недели учебного процесса																
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
УО1.1	ВЗ															ЗЗ	

ВЗ – выдача задания

ЗЗ – защита задания

6 семестр

Виды работ	Недели учебного процесса																
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
УО1.2	ВЗ															ЗЗ	

ВЗ – выдача задания

ЗЗ – защита задания

- **Критерии и процедуры оценивания** результатов обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций
- ОК-8 - способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

РЕЗУЛЬТАТ ОБУЧЕНИЯ по дисциплине (модулю)	Уровень освоения компетенции	КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТА ОБУЧЕНИЯ по дисциплине (модулю) ШКАЛА оценивания					ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ
		1	2	3	4	5	
Код 3 (ОК-8) Знать: основные средства и методы	I - пороговый	Отсутствует знание об основных	Фрагментарные знания об основных средствах и методах	Неполные представления об основных средствах и	Сформированные, но содержащие отдельные пробелы	Сформированные представления об основных средствах и	Устное собеседование

физического воспитания.		ых средств ах и методах физического воспитания	физического воспитания	методах физического воспитания	представления об основных средствах и методах физического воспитания	методах физического воспитания	
Код У (ОК-8) Уметь: подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств.	I - пороговый	Отсутствие умения подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств	Фрагментарное использование умения подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств	В целом успешное, но не систематическое использование умения подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств	В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы использование умения подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств	Сформированное умение подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств	<i>Выполнение практических заданий</i>
Код В (ОК-8) Владеть: методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	I - пороговый	Отсутствие владения	Демонстрирует низкий уровень владения, допуская грубые ошибки.	Демонстрирует частичные владения без грубых ошибок.	Владеет базовыми приемами.	Демонстрирует владения на высоком уровне.	<i>Выполнение практических заданий</i>

- **Типовые контрольные задания** или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения, характеризующих этапы формирования компетенций и (или) для итогового контроля сформированности компетенции.

Список вопросов к зачету

1. Физическая культура как часть общечеловеческой культуры. Основные понятия и термины.
2. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
3. Физическое развитие. Физическое совершенство. Система физического воспитания.
4. Анатомо-морфологические и физиологические основы жизнедеятельности организма человека.
5. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулируемая биологическая система.
6. Характеристика функциональных систем организма и их совершенствование под воздействием направленной физической тренировки.
7. Обмен веществ и энергии как основа жизнедеятельности организма человека.
8. Внешняя среда и ее воздействие на организм и жизнедеятельность человека.
9. Функциональная активность человека как фактор физической культуры.
10. Средства физической культуры. Системы физических упражнений.
11. Здоровый образ жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Основные понятия.

12. Здоровье человека как ценность. Факторы, определяющие здоровый образ жизни.
13. Режим труда и отдыха. Активная мышечная деятельность (физическая нагрузка).
14. Закаливание организма. Рациональное питание.
15. Вредные привычки и их профилактика.
16. Гигиенические основы здорового образа жизни.
17. Состояние здоровья населения России. Здоровье студенчества.
18. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.
19. Методические принципы и методы физического воспитания.
20. Средства и методы развития физических качеств.
21. Нормы организации физического воспитания.
22. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
23. ГТО в современном мире. Нормативы VI ступень.
24. Краткая характеристика некоторых видов спорта: баскетбол, волейбол.
25. Краткая характеристика некоторых видов спорта: плавание, футбол, теннис.
26. Краткая характеристика некоторых видов спорта: бадминтон, легкая атлетика.
27. Краткая характеристика некоторых видов спорта: самбо, дзюдо, карате.
28. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»
29. Олимпийские игры: история, основные принципы олимпийского движения.
30. Самоконтроль. Педагогический контроль. Врачебный контроль

Варианты устных вопросов (УО1)

1. Олимпийские игры древности
2. Современные олимпийские игры
3. Участие русских/российских спортсменов в олимпийских играх
4. Место физкультуры в жизни человека
5. Спорт как социальное явление
6. Физкультура и спорт как отрасль народного хозяйства страны
7. Влияние спорта на здоровье человека
8. Врачебный контроль при занятиях физической культурой и спортом
9. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом
10. Правила проведения соревнований (различные виды спорта)

- Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

Процедура промежуточной аттестации проходит в соответствии с «Положением балльно-рейтинговой системе оценки и текущем контроле успеваемости студентов», а также «Положением о промежуточной аттестации» университета «Дубна».

Тесты физической подготовленности студентов

Тест	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Тест на скорость, силу и выносливость	<i>Мужчины</i>				
Бег 100 м (с)	13,2	13,6	14,0	14,3	14,6
Подтягивание на перекладине (число раз)	13	10	9	7	5
Бег 3000 м (мин, с)	12.00	12.30	13.30	14.00	14.30

Наклон из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см.)	15	13	7	6	3
	<i>Женщины</i>				
Бег 100 м (с)	16.0	16.5	17.0	17.5	18.0
Поднимание туловища из положения лежа на спине» (количество раз за 1 мин)	50	47	40	34	30
Наклон из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см.)	20	16	11	8	5
Бег 2000 м (мин, с)	10.15	10.30	11.15	11.50	12.10

Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов

Тест	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
	<i>Мужчины</i>				
Бег 30 м (с)	4.4	4.6	4.8	5.0	5.1
Бег 3000 м (мин, с)	12.00	12.30	13.30	14.00	14.30
Прыжки и длину с места (см)	250	240	230	220	215
Прыжки в длину с разбега (см)	480	460	435	410	390
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (число раз)	15	12	9	7	5
Бросок набивного мяча из-за головы из положения сидя (1 кг.)	11	10	9	8	7
Поднимание на висе ног до касания перекладины (число раз)	10	7	5	3	2
	<i>Женщины</i>				
Бег 30 м (с)	4.9	5.0	5.2	5.4	5.6
Бег 2000 м (мин, с)	9.30	10.00	11.00	11.30	12.00
Прыжки и длину с места (см)	190	180	170	160	150
Прыжки в длину с разбега (см)	365	350	325	300	280
Подтягивание в висе лежа (перекладин на высоте 90 см) (число раз)	20	16	10	6	4
Бросок набивного мяча из-за головы из положения сидя (1 кг.)	7	6	5	4	3

10 Ресурсное обеспечение

• Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная учебная литература

1. Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт. — URL: <http://biblio-online.ru/bcode/449973> (дата обращения: 13.04.2020). Режим доступа: ограниченный по логину и паролю
2. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 493 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-09116-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт. — URL: <http://biblio-online.ru/bcode/450258> (дата обращения: 13.04.2020). Режим доступа: ограниченный по логину и паролю

Дополнительная учебная литература

1. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт. — URL: <http://biblio-online.ru/bcode/454861> (дата обращения: 13.04.2020). Режим доступа: ограниченный по логину и паролю
2. Прохорова, Э. М. Валеология : учеб. пособие / Э.М. Прохорова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : ИНФРА-М, 2018. — 253 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — www.dx.doi.org/10.12737/13650. - ISBN 978-5-16-102457-7. - Текст : электронный. // ЭБС "Znaniy.com". - URL: <https://new.znaniy.com/catalog/product/928393> (дата обращения: 11.04.2020). - Режим доступа: ограниченный по логину и паролю
3. Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 191 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07190-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт. — URL: <http://biblio-online.ru/bcode/454085> (дата обращения: 13.04.2020). Режим доступа: ограниченный по логину и паролю

• Периодические издания

1. Известия тульского государственного университета. физическая культура. спорт: научный образовательный просветительский журнал / Учредители: Тульский государственный университет; гл. ред. Егоров В.Н. — Тула: ТулГУ. — Журнал выходит 12 раз в год. — Журнал издаётся с 2013 года. - ISSN 2305-8404. — Текст : электронный. Полные электронные версии статей доступны на сайте научной электронной библиотеки «eLIBRARY.RU»: https://elibrary.ru/title_about_new.asp?id=35932
2. Физкультура и спорт. / Выходит 12 раз в год. - Основан в 1922 г. - ISSN 0130-5670. — Текст : электронный. Полные электронные версии статей журнала представлены на сайте журнала <http://fis1922.ru/tekushchij.html>

• Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

Электронно-библиотечные системы и базы данных

1. ЭБС «Znaniy.com»: <http://znaniy.com/>
2. ЭБС «Лань»: <https://e.lanbook.com/>
3. ЭБС «Юрайт»: <https://biblio-online.ru/>
4. ЭБС «Университетская библиотека онлайн»: <http://biblioclub.ru/>
5. Научная электронная библиотека (РУНЭБ) «eLIBRARY.RU»: <http://elibrary.ru>
6. Национальная электронная библиотека (НЭБ): <http://нэб.рф/>
7. Базы данных российских журналов компании «East View»: <https://dlib.eastview.com/>

Научные поисковые системы

1. Google Scholar - поисковая система по научной литературе. Включает статьи крупных научных издательств, архивы препринтов, публикации на сайтах университетов, научных обществ и других научных организаций. <https://scholar.google.ru/>
2. WorldWideScience.org - глобальная научная поисковая система, которая осуществляет поиск информации по национальным и международным научным базам данных и порталам. <http://worldwidescience.org/>
3. SciGuide - навигатор по зарубежным научным электронным ресурсам открытого доступа. <http://www.prometeus.nsc.ru/sciguide/page0601.ssi>

Профессиональные ресурсы сети «Интернет»

1. Федеральная информационная система «Единое окно доступа к информационным ресурсам»: <http://window.edu.ru/>

- **Описание материально-технической базы**

Спортивный зал

11 Язык преподавания

Русский