МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение высшего образования
«Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского»

Институт информационных технологий, математики и механики

УТВЕРЖДАЮ

Директор _____ Гергель В.П.

«_____»_____2017 г.

Рабочая программа дисциплины
«Физическая культура и спорт»

Направление подготовки

02.03.01 Математика и компьютерные науки

Направленность образовательной программы
Общий профиль

Квалификация (степень) выпускника
бакалавр

Форма обучения
очная

Нижний Новгород

2017

1. **Место и цели дисциплины в структуре ОПОП**

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к базовой части ОПОП. Физическая культура обязательна для освоения на 1 курсе, на котором изучаются:
- теоретические основы физической культуры;
- формируется понимание основ здорового образа жизни, влияние физической культуры на повышение умственной и физической работоспособности;
- реализуется теоретические знания и практические навыки по месту будущей профессиональной деятельности.

Целями освоения дисциплины являются

– формирование и развитие компетенции применения методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности на основе системы ценностных ориентаций в сфере физической культуры, знаний и понимания социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.

2. **Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы (компетенциями выпускников)**

В конце изучение данного курса студенты должны знать и уметь:
Студент, изучивший дисциплину, должен
Знать:
- возрастно-половые закономерности физического воспитания населения;
- общепедагогические и специфические принципы воспитания;
- методы организации контроля за результатами воспитания и обучения;

Уметь:
- осуществлять процесс обучения в соответствии с образовательной программой и спецификой контингента обучаемых;
- рационально организовывать учебный процесс, направленно влиять на укрепление сохранение здоровья школьников и других категорий населения;
- использовать современные научно обоснованные средства и методы физического воспитания для формирования двигательных навыков и развития физических качеств.

Владеть навыками организации и проведения физическими упражнениями для решения задач физического воспитания с разными категориями населения.

Формируемые компетенции	**Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций**
ОК-8 Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности Начальный этап	*Знать* правила соревнований, методику проведения и организации соревнований. *Уметь* организовывать и проводить спортивные праздники, фестивали, состязания. *Владеть* методикой судейства соревнований

3.Структура и содержание дисциплины «Физическая культура»

Объем дисциплины составляет две зачетных единицы, всего 72 часа, из которых 33 часа составляет контактная работа обучающегося с преподавателем (практические занятия), 39 часов составляет самостоятельная работа обучающегося.

Содержание дисциплины

Наименование и краткое содержание разделов и тем дисциплины, Форма промежуточной аттестации по дисциплине	**семестр**	**Всего (часы)**	**В том числе**					
			Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы из них					**Самостоятельная работа обучающегося, часы**
			Занятия лекционного типа	**Занятия лабораторного типа**	**Занятия практические**	**Консультации**	**Всего**	
Тема1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	1	4			1		1	3
Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры.	1	4			2		2	2
Тема 3. Основы здорового образа жизни студента.	1	4			2		2	2
Тема 4. Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании и работоспособности	1	4			2		2	2
Тема 5. Общая физическая и специальная	1	14			8		8	6

подготовка в системе физического воспитания.								
Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	1	6			2		2	4
В т.ч. текущий контроль	1	2						
Промежуточная аттестация: зачет	1							
Тема 7. Подготовка и сдача норм ГТО.	2	16			8		8	8
Тема 8. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	2	8			2		2	6
Тема 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.	2	12			6		6	6
В т.ч. текущий контроль	2	2						
Промежуточная аттестация: зачет	2							

Текущий контроль успеваемости проходит в рамках занятий практического типа.

Промежуточный контроль осуществляется на зачете.

4.Образовательные технологии

В соответствии с рабочей программой и тематическим планом изучение дисциплины проходит в виде аудиторной работы студентов. Учебный процесс в аудитории осуществляется в форме практических занятий, лекций.

Образовательные технологии, способствующие формированию компетенций, используемые на занятиях лекционного типа:

- лекции с проблемным изложением учебного материала,
- решение проблемных ситуаций для реализации технологии физкультурно-спортивной деятельности.

Другое, используемое на занятиях практического типа:

- частично-поисковая деятельность при выполнении методических разработок частей занятия.

На лекциях раскрываются следующие основные темы изучаемого курса, которые входят в рабочую программу: техника физических упражнений, составляющих основу двигательной деятельности; методика обучения двигательным действиям, используемым в различных видах спорта; особенности организации и построения занятий с различными возрастными категориями занимающихся.

На практических занятиях более подробно изучается программный материал, в плоскости отработки практических умений и усвоений следующих тем:

- постановка задач, подбор средств, использование методов, методических приемов обучения двигательным действиям, развитие и совершенствование физических способностей занимающихся, с использованием изученных технологий физкультурно-спортивной деятельности.

Формой итогового контроля знаний студентов по дисциплине является зачет, в ходе которого оценивается уровень теоретических знаний и навыки решений практических заданий.

В учебную дисциплину «Физическая культура» включены в виде обязательного минимума такие разделы как:

1. Основы здорового образа жизни;
2. Теоретические и практические основы физической культуры;
3. Основы методики занятиями физическими упражнениями;
4. Организационно-методические основы физического воспитания для разновозрастного контингента занимающихся.

Теоретический раздел формирует систему научно-практических знаний и отношение к физической культуре.

Практический раздел формирует организационно-методические основы физического воспитания для разновозрастного контингента занимающихся.

Контрольный раздел формирует способность оценивать физические способности и функциональное состояние обучающихся, технику выполнения физических упражнений.

Профессионально-прикладной раздел формирует способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной и профессиональной деятельности.

Образовательные технологии в учебном процессе используются с целью:

- обеспечения здоровья занимающихся;
- обучению двигательному действию;
- формам построения занятий;
- планированию и контролю при занятиях физическими управлениями.

5.Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

5.1. Методические указания для обучающихся

Самостоятельная работа студентов направлена на самостоятельное изучение отдельных тем рабочей программы. Таких, как: теоретико-методические особенности построения занятий базовыми видами физкультурно-спортивной деятельности (физическая культура), особенности методики воспитания статической выносливости в физической культуре, виды подготовки (физическая, техническая, тактическая, теоретическая и психологическая) ; закономерности тренировки в физической культуре и ее построение; соревновательная деятельность; планирование и контроль;

организация судейства и проведение соревнований; техника безопасности и предупреждение травматизма при занятиях физической культурой.

Цель самостоятельной работы - подготовка современного компетентного специалиста и формирование способностей и навыков к непрерывному самообразованию и профессиональному совершенствованию.

Самостоятельная работа является наиболее деятельным и творческим процессом, который выполняет ряд дидактических функций: способствует формированию диалектического мышления, вырабатывает высокую культуру умственного труда, совершенствует способы организации познавательной деятельности, воспитывает ответственность, целеустремленность, систематичность и последовательность в работе студентов, развивает у них бережное отношение к своему времени, способность доводить до конца начатое дело.

Изучение понятийного аппарата дисциплины

Вся система индивидуальной самостоятельной работы должна быть подчинена усвоению понятийного аппарата, поскольку одной из важнейших задач подготовки современного грамотного специалиста является овладение и грамотное применение профессиональной терминологии. Лучшему усвоению и пониманию дисциплины помогут различные энциклопедии, словари, справочники и другие материалы, указанные списке литературы.

Изучение тем самостоятельной подготовки по учебно-тематическому плану

Особое место отводится самостоятельной проработке студентами отдельных разделов и тем по изучаемой дисциплине. Такой подход вырабатывает у студентов инициативу, стремление к увеличению объема знаний, выработке умений и навыков всестороннего овладения способами и приемами профессиональной деятельности.

Изучение вопросов очередной темы требует глубокого усвоения теоретических основ, раскрытия сущности основных категорий системы физической культуры и спорта, проблемных аспектов темы и анализа методического материала.

Работа над основной и дополнительной литературой

Изучение рекомендованной литературы следует начинать с учебников и учебных пособий, затем переходить к материалам периодических изданий и Интернет источникам. Конспектирование – одна из основных форм самостоятельного труда, требующая от студента активно работать с учебной литературой и не ограничиваться конспектом лекций.

Студент должен уметь самостоятельно подбирать необходимую для учебной и научной работы литературу. При этом следует обращаться к предметным каталогам и библиографическим справочникам, которые имеются в библиотеках.

Подобная работа будет весьма продуктивной с точки зрения формирования библиографии для последующего написания дипломного проекта на выпускном курсе.

Самоподготовка к практическим занятиям

При подготовке к практическому занятию необходимо помнить, что данная дисциплина должна быть тесно связана с позднее изучаемыми дисциплинами. На

практических занятиях студент должен уметь последовательно применять изучаемый материал.

Для достижения этой цели необходимо:

1) ознакомиться с соответствующей темой программы изучаемой дисциплины;

2) осмыслить круг изучаемых вопросов;

3) изучить рекомендованную учебно-методическим комплексом литературу по данной теме;

4) тщательно изучить лекционный материал;

5) ознакомиться с вопросами очередного практического занятия;

6) подготовить конспект занятия по указанной из вынесенных тем.

Изучение вопросов очередной темы требует глубокого усвоения теоретических основ дисциплины, раскрытия сущности основных положений, проблемных аспектов темы и анализа практического материала.

При презентации материала на защите реферата можно воспользоваться следующим алгоритмом изложения темы: определение и характеристика основных категорий, оценка его современного состояния, существующие проблемы, перспективы развития. Весьма презентабельным вариантом выступления следует считать его подготовку в среде Power Point, что существенно повышает степень визуализации, а, следовательно, доступности, понятности материала и заинтересованности аудитории к результатам учебной работы студента.

Самостоятельная работа студента при подготовке к зачету

Контроль выступает формой обратной связи и предусматривает оценку успеваемости студентов и разработку мер по дальнейшему повышению качества подготовки современных менеджеров области физической культуры и спорта.

Итоговой формой контроля успеваемости студентов по учебной дисциплине «Физическая культура» является реферат и зачет.

Бесспорным фактором успешного завершения очередного модуля является кропотливая, систематическая работа студента в течение всего периода изучения дисциплины (семестра). В этом случае подготовка к зачету будет являться концентрированной систематизацией всех полученных знаний по данной дисциплине.

В начале семестра рекомендуется внимательно изучить перечень вопросов к экзамену по данной дисциплине, а также использовать в процессе обучения программу, другие методические материалы, разработанные преподавателями факультета по данной дисциплине. Это позволит в процессе изучения тем сформировать более правильное и обобщенное видение студентом существа дисциплины «Физическая культура» за счет:

а) уточняющих вопросов преподавателю;

б)подготовки рефератов по отдельным темам, наиболее заинтересовавшие студента;

в) самостоятельного уточнения вопросов на смежных дисциплинах;

г) углубленного изучения вопросов темы по учебным пособиям.

Кроме того, наличие перечня вопросов в период обучения позволит выбрать из предложенных преподавателем учебников наиболее оптимальный для каждого студента, с точки зрения его индивидуального восприятия материала, уровня сложности и стилистики изложения.

После изучения соответствующей тематики рекомендуется проверить наличие и формулировки вопроса по этой теме в перечне вопросов к зачету, а также попытаться изложить ответ на этот вопрос. Если возникают сложности при раскрытии материала, следует вновь обратиться к лекционному материалу, материалам практических занятий, уточнить терминологический аппарат темы, а также проконсультироваться с преподавателем.

Изучение сайтов по темам дисциплины в сети Интернет

Ресурсы Интернет являются одним из альтернативных источников быстрого поиска требуемой информации. Их использование возможно для получения основных и дополнительных сведений по изучаемым материалам.

6. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

6.1. Перечень компетенций выпускников образовательной программы

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

Индикаторы компетенции	Критерии оценивания (дескрипторы)	
	не зачтено	зачтено
Знания Знать правила соревнований, методику проведения и организации соревнований..	Полное отсутствие знаний материала	Знание основного материала с рядом негрубых ошибок
Умения Уметь организовывать и проводить спортивные праздники, фестивали, состязания.	Полное отсутствие умения организовывать и проводить спортивные праздники, фестивали, состязания.	Умение организовывать и проводить спортивные праздники, фестивали, состязания при наличии несущественных ошибок
Навыки Владеть методикой судейства соревнований	Полное отсутствие навыков судейства и организации соревнований	Наличие минимальных навыков работы судейства и организации соревнований со спортсменами

6.2. Описание шкал оценивания результатов обучения по дисциплине

Промежуточный контроль качества усвоения студентами содержания дисциплины проводится в виде зачета, на котором определяется:

- уровень усвоения студентами основного учебного материала по дисциплине;
- уровень понимания студентами изученного материала
- способности студентов использовать полученные знания для решения конкретных задач. Зачет проводится в устной или письменной форме . Устная часть зачета заключается в ответе студентом на теоретические вопроса курса (с предварительной подготовкой) и последующем собеседовании в рамках тематики курса. Собеседование проводится в форме вопросов, на которые студент должен дать краткий ответ. Практическая часть зачета предусматривает тестирование физической и технической подготовленности

Оценка	Уровень подготовки
зачтено	Высокий уровень физической и технической подготовки, безупречное владение теоретическим материалом, студент демонстрирует творческий поход к решению поставленных задач. Студент дал полный и развернутый ответ на теоретические вопросы билета, подтверждая теоретический материал практическими примерами из практики. Студент активно работал на практических занятиях.
Не зачтено	Техническая и физическая подготовка абсолютно недостаточная. Студент не отвечает на поставленные вопросы. Студент отсутствовал на большинстве лекций и практических занятий. Выполнение контрольных заданий менее 20 %.

6.3. Критерии и процедуры оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю), характеризующих этапы формирования компетенций.

Для оценки результатов обучения в виде знаний применяются процедуры и технологии: индивидуальное собеседование;
Для оценки результатов обучения в виде умений и владений применяются процедуры и технологии: практические контрольные задания.

6.4. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения, характеризующих сформированность компетенций и (или) для итогового контроля сформированности компетенции.

Контрольные вопросы

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
2. Спорт – явление культурной жизни.
3. Компоненты физической культуры: физическое воспитание; физическое развитие; профессионально-прикладная физическая культура; оздоровительно-реабилитационная физическая культура; фоновые виды физической культуры; Средства физической культуры.
4. Физическая культура в структуре профессиональной деятельности.
5. Физическая культура и спорт как средство сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
6. Профессиональная направленность физической культуры.
7. Здоровый образ жизни студента
8. Задачи программы ГТО.
9. Принцип программы ГТО
10. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
11. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
12. Особенности проведения учебных занятий по физическому воспитанию для повышения работоспособности студентов.
13. Профессионально–прикладная физическая подготовленность спортсмена как разновидность специальной физической подготовленности.

14. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
15. Формы самостоятельных занятий.
16. Массовый (общедоступный) спорт, его цели и задачи.
17. Студенческий спорт, его организационные особенности.
18. Краткая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений.
19. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях
20. Врачебно–педагогический контроль, его содержание.
21. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования.
22. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи.
23. Производственная физическая культура, ее цели и задачи.
24. Методические основы производственной физической культуры.
25. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

Вопросы к зачету

1.Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
2.Спорт – явление культурной жизни.
3. Компоненты физической культуры: физическое воспитание; физическое развитие; профессионально-прикладная физическая культура; оздоровительно-реабилитационная физическая культура; фоновые виды физической культуры; Средства физической культуры.
4. Физическая культура в структуре профессиональной деятельности.
5. Физическая культура и спорт как средство сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
6. Профессиональная направленность физической культуры.
7. Понятие о социально-биологических основах физической культуры.
8. Общее представление о строении тела человека.
9. Понятие об органах и физиологических системах организма человека.
10. Физиологическая характеристика утомления и восстановления.
11. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
12. Задачи программы ГТО.
13. Принцип программы ГТО
14. Здоровый образ жизни студента.
15. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
16. Профессионально–прикладная физическая подготовленность спортсмена как разновидность специальной физической подготовленности.
17. Формы самостоятельных занятий.
18. Массовый (общедоступный) спорт, его цели и задачи.
19. Студенческий спорт, его организационные особенности.
20. Краткая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений.
21. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования.
22. Производственная физическая культура, ее цели и задачи.
23. Методические основы производственной физической культуры.
24. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

Задания для оценки сформированности умений компетенции ОК-8: способность организовывать и проводить соревнования, осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта

Задание 1. Составить положение о соревнованиях

Задание 2. Работа в судейской бригаде. Судейство стрельб в качестве 1-го судьи,2-го судьи, судей кор, секретаря.

Задание 3. Текущий контроль по нормативам ГТО

ПЕРЕЧЕНЬ ЗАДАНИЙ К ЗАЧЁТУ ДЛЯ СТУДЕНТОВ

СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.

Медицинские показания и противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).Клинико-физиологическое обоснование лечебного применения физических упражнений. Механизмы действия физических упражнений.

Лечебная физическая культура и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с

Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов и т.п.).

Требования к работе: для 1 работы минимум 25 - максимум 35 слайдов, логичность представления материала, его законченность, использование современных компьютерных программ, для создания зрелищности работы

Перечень заданий к зачёту

для студентов основной и подготовительной групп

временно (не более 2 семестров) освобождённых от практических занятий

1. Составьте перечень Интернет-ресурсов, имеющих содержание, относящееся к предметным областям «**Лечебная физическая культура**», «**Адаптивная физическая культура и спорт**», «**Оздоровительная физическая культура**», «**Рекреационная физическая культура**» «Знание нормативов ГТО» обозначьте краткое содержание портала, сайта (возможно фото, основные элементы сайта и т.п.)

Варианты содержания перечней Интернет-ресурсов:

- порталы учебно-методических объединений;

- сайты:

- электронных библиотек;

- электронных учебников, пособий;

- электронных версий журналов, научных сборников, статей;

- спортивных телевизионных каналов;

- популярных систем физических упражнений (традиционных, нетрадиционных и т.п.);

- публицистического содержания информации по оздоровительной и лечебной физической культуре (методики занятий аэробикой, оздоровительным бегом, лыжами, плаванием, занятий в тренажёрном зале и т.п.);

- информационного характера (о новейших методиках лечения и оздоровления человека и т.п.).

- медико-биологического содержания (объективные и субъективные методики оценки физического состояния человека: физического развития, физической работоспособности, физической подготовленности; оценка эффективности самостоятельных занятий физическими упражнениями.

2. Подберите видео-ролики; выдержки из блогов известных спортсменов; информацию, имеющую содержание дисциплины «Физическая культура в Вузе», с преимущественной смысловой оздоровительной, лечебной направленностью.

3. Возможен, придуманный, предложенный Вами вариант выполненной работы в виде роликов, презентаций, портфолио и т.п.

Требования к работе: для 1 работы минимум 25 - максимум 35 слайдов, логичность представления материала, его законченность, использование современных компьютерных программ, для создания зрелищности работы.

6.5.Методические материалы, определяющие процедуры оценивания

Положение «О проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в ННГУ», утверждённое приказом ректора ННГУ от 13.02.2014 г. №55-ОД,

Положение о фонде оценочных средств, утвержденное приказом ректора ННГУ от 10.06.2015 №247-ОД.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) основная литература:

1. Теория и методика оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс] : учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш; под общ. ред. Н.В. Третьяковой. - М. : Спорт, 2016. - http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839237.html
2. Периодизация спортивной тренировки [Электронный ресурс] / Бомпа Т., Буццичелли К. - М. : Спорт, 2016. - http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839015.html

б) дополнительная литература:

1. Теоретико-методические аспекты практики спорта [Электронный ресурс] : учебное пособие / В.Д. Фискалов, В.П. Черкашин. - М. : Спорт, 2016. - http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839213.html

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины.

Лекционная аудитория, мультимедиа-проектор, компьютер, комплект методических материалов, тестовые задания;

Большой спортивный зал 12х24м.;

малый спортивный зал9х18 м.;

лыжная база;

тренажерный зал.

Специальное оборудование: секундомер; скакалки; обручи; коврики; гантели; мячи; лыжи; эстафетные палочки; стойки для прыжков; тренажеры.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО с учетом рекомендаций и ОПОП ВО по направлению 02.03.01.Математика и компьютерные науки

Составитель - Кутасин А.Н._____

Заведующий кафедрой -Кутасин А.Н._____

Программа одобрена на заседании методической комиссии института информационных технологий, математики и механики ННГУ им. Н.И.Лобачевского

от _____ года, протокол № _____.