

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:

ФИО: Худин Александр Николаевич

Должность: Ректор

Дата подписания: 26.01.2021 12:23:47

Уникальный программный ключ:

08303ad8de1c60b987361de7085acb509ac5dad431e1536271af0ee37e79a19

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

"Курский государственный университет"

Кафедра теории и методики физической культуры

УТВЕРЖДЕНО

протокол заседания

Ученого совета от 24.04.2017 г., №10

Рабочая программа дисциплины

Физическая культура и спорт

Направление подготовки: 10.03.01 Информационная безопасность

Профиль подготовки: Безопасность компьютерных систем

Квалификация: бакалавр

Факультет физики, математики, информатики

Форма обучения: очная

Общая трудоемкость 2 ЗЕТ

Виды контроля в семестрах:

зачет(ы) 1

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		Итого	
	уп	рп	уп	рп
Неделя	18			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп
Лекции	18	18	18	18
Практические	18	18	18	18
Итого ауд.	36	36	36	36
Контактная работа	36	36	36	36
Сам. работа	36	36	36	36
Итого	72	72	72	72

Рабочая программа дисциплины Физическая культура и спорт / сост. А.И.Королев, старший преподаватель кафедры ТиМФК; Курск. гос. ун-т. - Курск, 2017. - с.

Рабочая программа составлена в соответствии со стандартом, утвержденным приказом Минобрнауки России от 1 декабря 2016 г. № 1515 "Об утверждении ФГОС ВО по направлению подготовки 10.03.01 Информационная безопасность (уровень бакалавриата)" (Зарегистрировано в Минюсте России 20 декабря 2016 г. № 44821)

Рабочая программа дисциплины "Физическая культура и спорт" предназначена для методического обеспечения дисциплины основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 10.03.01 Информационная безопасность профиль Безопасность компьютерных систем

Составитель(и):

А.И.Королев, старший преподаватель кафедры ТиМФК _____ 20__ г.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1	является формирование систематизированных знаний в области физической культуры и спорта и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности
-----	---

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

Цикл (раздел) ООП:	Б1.Б
--------------------	------

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

ОК-9: Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Знать:

основы здорового образа жизни

основы самостоятельных занятий физическими упражнениями

основы методик развития физических качеств

Уметь:

осуществлять самоконтроль психофизического состояния организма

контролировать и регулировать величину физической нагрузки самостоятельных занятий физическими упражнениями

составлять индивидуальные программы физического самосовершенствования различной направленности

Владеть:

основными жизненно важными двигательными действиями

навыками использования физических упражнений с целью сохранения и укрепления здоровья, физического самосовершенствования

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем	Вид занятий	Семестр / Курс	Часов	Интеракт.
	Раздел 1.	Раздел			
1.1	Введение в предмет «Физическая культура и спорт»	Лек	1	2	0
1.2	Социально-биологические основы физической культуры	Лек	1	2	0
1.3	Основы здорового образа жизни студента	Лек	1	2	0
1.4	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Лек	1	2	0
1.5	Психофизиологические основы учебного труда	Лек	1	2	0
1.6	Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Лек	1	2	0
1.7	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Лек	1	2	0
1.8	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями	Лек	1	2	0
1.9	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта	Лек	1	2	0
1.10	Методика определения и оценка физического развития человека	Пр	1	2	0
1.11	Основы здорового образа жизни студента	Пр	1	2	0
1.12	Методика определения и оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы	Пр	1	2	0
1.13	Методика определения и оценка физического здоровья	Пр	1	2	0
1.14	Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств	Пр	1	2	0

1.15	Развитие скоростной выносливости	Пр	1	2	0
1.16	Развитие общей выносливости	Пр	1	2	0
1.17	Развитие координационных способностей	Пр	1	2	0
1.18	Развитие гибкости	Пр	1	2	0
1.19	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Ср	1	2	0
1.20	Социально-биологические основы физической культуры	Ср	1	2	0
1.21	Методика определения и оценка физического развития человека	Ср	1	2	0
1.22	Основы здорового образа жизни студента	Ср	1	2	0
1.23	Методика определения и оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы (ССС)	Ср	1	2	0
1.24	Методика определения и оценка физического здоровья	Ср	1	2	0
1.25	Психофизиологические основы учебного труда	Ср	1	2	0
1.26	Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Ср	1	2	0
1.27	Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания с оздоровительной и рекреационной направленностью	Ср	1	2	0
1.28	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Ср	1	2	0
1.29	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями	Ср	1	2	0
1.30	Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания	Ср	1	2	0
1.31	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта	Ср	1	2	0
1.32	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Ср	1	2	0
1.33	Методика проведения подвижных игр и эстафет	Ср	1	2	0
1.34	Методика проведения учебно-тренировочного занятия	Ср	1	2	0
1.35	Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания с оздоровительной и рекреационной направленностью	Ср	1	2	0
1.36	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Ср	1	2	0

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания для текущей аттестации

«Оценочные материалы одобрены протоколом заседания кафедры теории и методики физической культуры от «02» марта 2017 года № «7» ».

5.2. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации

«Оценочные материалы одобрены протоколом заседания кафедры теории и методики физической культуры от «02» марта 2017 года № «7» ».

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)			
6.1. Рекомендуемая литература			
6.1.1. Основная литература			
	Заглавие	Эл. адрес	Кол-
Л1.1	Письменский И. А. - Физическая культура: Учебник - М.: Издательство Юрайт, 2017.	http://www.biblio-online.ru/book/1D5B5EFC-C902-4B41-A5F9-46E2A51BEE22	1
Л1.2	Муллер А. Б. - Физическая культура: Учебник и практикум - М.: Издательство Юрайт, 2017.	http://www.biblio-online.ru/book/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E	1
6.1.2. Дополнительная литература			
	Заглавие	Эл. адрес	Кол-
Л2.1	Евсеев Ю.И. - Физическая культура: учеб. пособие для вузов, рек. МО РФ - Ростов-на-Дону.: Феникс, 2011.		10
Л2.2	Токарева А.В., Ефимова-Комарова Л.Б., Ярчиковская Л.В., Караван А.В., Миронова О.В. - Физическая культура для студентов специальной медицинской группы: учебное пособие - Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016.	http://www.iprbookshop.ru/63647.html	1
Л2.3	Мрочко О.Г. - Физическая культура: учебно-методическое пособие - Москва: Московская государственная академия водного транспорта, 2016.	http://www.iprbookshop.ru/65688.html	1
6.3.1 Перечень программного обеспечения			
7.3.1.1	146:		
7.3.1.2	Microsoft Windows 7 (OpenLi-cense: 47818817)		
7.3.1.3	Ms OfficeProfessional 2007 (OpenLicense: 47818817)		
7.3.1.4	Google Chrome (Свободная лицензия BSD)		
7.3.1.5	7-Zip (Свободная лицензия GNU LGPL)		
7.3.1.6	Adobe Acrobat Reader DC (Бес-платное программное обеспечение)		
7.3.1.7			
6.3.2 Перечень информационных справочных систем			
7.3.2.1	http://www.sport.pu.ru/		
7.3.2.2	http://frainer.narod.ru		
7.3.2.3	http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/		
7.3.2.4	http://www.sgau.ru/bio/k_fizkultur/fiskult		

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
7.1	305000, Курская область, г.Курск, ул. Радищева, д. №33
7.2	ауд. 701.
7.3	Бревно гимнастическое переменной высоты(1 шт);
7.4	Брусья гимнастические, мужские(1шт);
7.5	Брусья гимнастические, женские(2шт);
7.6	Дорожка гимнастическая (1шт);
7.7	Канат (3шт);
7.8	Конь гимнастический маховый (3шт);
7.9	Мат гимнастический 1x2x0.1м (2 шт);
7.10	Мостик гимнастический (2шт);
7.11	Перекладина гимнастическая универсальная высокая (1 шт);
7.12	Профессиональная стойка, бас-кетбольная (2шт);
7.13	Скамья гимнастическая 3м(6шт);
7.14	Станок хореографический 2м на-польный(5шт);
7.15	Стеллаж практик MS 220/100/60(комплект) (2 шт);
7.16	Стенка гимнастическая(7 шт);
7.17	Стол для настольного тенниса с сеткой в комплекте(6 шт);

7.18	
7.19	305000, Курская область, г.Курск, ул. Радищева, д. №33, ауд. 718
7.20	Мат гимнастический 1x2x0.1м (16 шт);
7.21	Стенка гимнастическая (3 шт);
7.22	
7.23	305000, Курская область, г.Курск, ул. Радищева, д. №33, ауд. 728
7.24	Беговая дорожка LANDICE L 770 PRO TRAINER(1 шт);
7.25	Велотренажер вертикальный Bodi-Solid Endurance B2.5U(1шт);
7.26	Гриф для штанги EZ-образный, олимпийский(1 шт);
7.27	Мат гимнастический 1x2x0.1м(2шт);
7.28	Многофункциональный тренажер Body-Solid GS348P4(1шт);
7.29	Многофункциональный тренажер HG5(1шт);
7.30	Олимпийский гриф штанги пря-мой, усиленный OB-1200(1шт);
7.31	Силовой кроссовер SG 801(1шт);
7.32	Стенка гимнастическая(7шт);
7.33	Тренажер гакк-машина /жим но-гами под углом 45 градусов Body-Solid GLPH1100(1шт);
7.34	Тренажер гребной Concept модель Ec с компьютером PM4 E PM4(1 шт);
7.35	Тренажер для задней поверхности бедра и спины (глют-машина) Body-Solid PGM 200(1 шт);
7.36	Тренажеры на свободных весах Body-Solid SBL460(2шт); Тяжело-атлетический диск 15кг(6 шт);
7.37	Тяжелоатлетический диск 25кг(4шт);
7.38	Утяжелители для ног 3.5кг БАН-ЗАЙ(2 шт);
7.39	
7.40	Тренажерный зал, 305000, Курская область, г.Курск, ул. Радищева, д. №33:
7.41	Гриф G 200(2 шт);
7.42	Гриф для штанги(1шт);
7.43	Комплекс спортивный(1шт);
7.44	Силовая станция тренажерный центр(1шт);
7.45	Пылесос I.145-101 NT561(1шт);
7.46	Спортивный тренажер(15шт);
7.47	Стол для армрестлинга(1шт);
7.48	Тренажер(4шт);
7.49	Усилитель Амфитон(2шт);
7.50	Штанга(3 шт);
7.51	
7.52	Спортивный зал,
7.53	305000, Курская область, г.Курск, ул. Радищева, д. №33, ауд. 158
7.54	Стол для настольного(4шт);
7.55	Козел гимнастический(1шт);
7.56	Конь для опорного прыжка(1шт);
7.57	Щит баскетбольный тренировоч-ный (кольцо + сетка)(4 шт);
7.58	
7.59	Помещение для самостоятельной работы обучающихся – аудитория, оснащенная компьютерной техни-кой с возможностью подключения к сети "Интернет" и с обеспечени-ем доступа в электронную инфор-мационно-образовательную среду университета.
7.60	305000, Курская область, г.Курск, ул. Радищева, д. №33, 146
7.61	Столов – 61
7.62	Посадочных мест – 162
7.63	Компьютеров:
7.64	Для пользователей – 40
7.65	Для библиотекаря – 2
7.66	Моноблоков MSI (27) - модель MS-A912, 2гб оперативной памя-ти, Athlon CPU D525 1.80GHz
7.67	Моноблоков Asus (13) - модель ET2220I, 4гб оперативной памяти, Intel Core i3-3220 CPU 3.30 GHz

7.68

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Методические указания.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» дает системное представление о теории и методике физической культуры, способах проведения учебных занятий.

Приступая к освоению дисциплины «Физическая культура», обучающийся должен:

- знать роль и значение занятий физическими упражнениями на формирование здорового образа жизни, формы организации занятий, способы контроля и оценки их эффективности, основные правила выполнения двигательных действий и развития физических качеств, гигиенические требования и правила техники безопасности во время самостоятельных занятий физическими упражнениями, основную направленность и содержание оздоровительных систем физического воспитания и спортивной подготовки;
- уметь составлять и выполнять упражнения утренней гигиенической гимнастики, выполнять общеразвивающие упражнения, соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений, осуществлять сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- владеть (быть в состоянии продемонстрировать) основными гимнастическими, акробатическими и легкоатлетическими упражнениями, техническими действиями в основных спортивных играх и единоборствах.

В ходе практических занятий необходимо вести контроль за физическим состоянием занимающихся, обращать внимание на понятия, формулировки, термины, правильность выполнения и проведения занятия. Необходимо следить за правильностью составления план-конспектов, с упражнениями и дополнениями. Задавать преподавателю уточняющие вопросы с целью уяснения не понятных для занимающихся упражнений, разрешения спорных вопросов и т.п.

В ходе подготовки к практическим занятиям нужно изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях: журналах, газетах и т.д. При этом нужно учитывать рекомендации преподавателя и требования учебной программы.

В ходе практического занятия принимать активное участие в проведении занятия, помогать преподавателю. В ходе проведения занятия можно использовать технические средства и спортивный инвентарь.

В ходе самостоятельной работы студенту, в первую очередь, следует изучить материал, представленный в рекомендованной преподавателем учебной литературе и монографиях. Следует обратить внимание студентов на то обстоятельство, что в библиографический список включены не только базовые учебники, но и более углубленные источники по каждой теме курса.

При изучении научной литературы, необходимо отдавать предпочтение литературе, изданной за последние 10 лет. Дополнительная литература требуется для более глубокого изучения дисциплины.