

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ
Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Институт физической культуры и спорта

УТВЕРЖДАЮ
Директор Института физической
культуры и спорта, канд. филос. наук
Бриленок Н.Б.



"15" сентября 2021 г.

Рабочая программа дисциплины

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ





Специальность
10.05.01 Компьютерная безопасность

Специализация
Математические методы защиты информации

Квалификация выпускника
Специалист по защите информации

Форма обучения
Очная

Саратов,
2021

Статус	ФИО	Подпись	Дата
Преподаватель-разработчик	Кудрявцева Е.В.		15.09.21
Председатель НМК	канд.мед.н. Беспалова Т.А.		15.09.21
Заведующий кафедрой	канд.филос.н. Бриленок Н.Б.		15.09.21
Специалист Учебного управления	Юшинова И.В.		15.09.21.

1. Цели освоения дисциплины

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

Задачами дисциплины являются:

1. Понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
2. Формирование знаний научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
3. Формирование мотивационно-ценностного отношения студентов к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
4. Овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте.
5. Приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту.

2. Место дисциплины в структуре ООП

Данная учебная дисциплина (Б1.О.02) относится к обязательной части Блока 1 «Дисциплины (модули)» учебного плана ООП. Для изучения дисциплины необходимы компетенции, сформированные у обучающихся в результате усвоения программы для общеобразовательных учреждений по физической культуре для 1-11 классов.

3. Результаты обучения по дисциплине

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора (индикаторов) достижения компетенции	Результаты обучения
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	1.1.УК-7. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни. 1.2.УК-7. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	Знать: научно-практические основы физической культуры, спортивной тренировки и здорового образа жизни. Уметь: творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни. Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы 72 часа.

№ п/п	Раздел дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)					Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Формы промежуточной аттестации (по семестрам)
				Лекции	Практические занятия		Самостоятельная работа	ИКР	
					Общая трудоемкость	Из них - практическая подготовка			
1	2	3	4	6	7	8	9	9	
1	Теоретический			18					
	Тема №1	1	1	2	-	-	-	-	Выборочный опрос
	Тема №2	1	1,2	4	-	-	-	-	Выборочный опрос
	Тема №3	1	2	2	-	-	-	-	Реферат
	Тема №4	1	3	2	-	-	-	-	Выборочный опрос
	Тема №5	1	3	2	-	-	-	-	Выборочный опрос
	Тема №6	1	4	2	-	-	-	-	Выборочный опрос
	Тема №7	1	4	2	-	-	-	-	Выборочный опрос
	Тема №8	1	5	2	-	-	-	-	Выборочный опрос
2	Практический				18				
	Учебно - тренировочные занятия	1	1-17	-	18	-	-	-	Тесты по ОФП
3	Промежуточная аттестация	1	18	-	-	-	-	-	Зачет
	ИТОГО			18	18	0	34	2	
	Общая трудоемкость дисциплины				72ч.				

Содержание дисциплины

Раздел 1. Теоретический раздел дисциплины.

Материал раздела предусматривает овладение студентами системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умения их адаптивного, творческого использования для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового стиля жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности.

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

Роль физической культуры и спорта в развитии общества и личности. Физическая культура личности. Основные понятия и термины, закономерности и социальные процессы функционирования физической культуры. Ценности физической культуры. Формирование общечеловеческих ценностей: здоровья, физического и психического благополучия,

физического совершенства, развития личностных качеств.

Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Составные части физической культуры: неспециальное физкультурное образование как основная форма функционирования физической культуры в вузах, спорт, физическая рекреация и физическая реабилитация.

Тема 2. Организм человека, влияние средств физической культуры на органы и системы организма.

Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.

Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.

Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.

Тема 5. Развитие основных физических качеств человека, формирование двигательных умений и навыков.

Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Физические (двигательные) качества, их характеристика. Возрастные особенности развития физических качеств. Средства и методика развития физических качеств. Двигательные умения и навыки. Закономерности формирования двигательных навыков и умений. Физические упражнения. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.

Тема 6. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.

Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, её цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и

функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.

Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.

Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Олимпийские игры и Универсиады. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

Тема 8. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий: гигиенические требования к местам занятий, личной гигиене. Основы закаливания. Общие сведения о массаже. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.

Раздел 2. Практический раздел.

Учебно-тренировочные занятия по общей физической подготовке.

Развитие скоростных способностей: бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма из различных исходных положений на расстояние от 10 до 25 м; подвижные игры и эстафеты с мячом и без мяча; Эстафеты; старты из различных исходных положений; бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки со скакалкой, метание набивного мяча; ведение мяча в течение 10-13 с в разных стойках с максимальной частотой ударов; прыжки и многоскоки; метание и броски мячей разного веса в цель и на дальность; челночный бег; круговая тренировка.

Развитие выносливости: длительный бег, кросс, бег в парах, группой; различные эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизмы длительностью от 20 с до 20 мин.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости: подтягивания, упражнения в висах и упорах, со штангой и гирей (юноши), упражнения с гантелями, набивными мячами, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами.

Развитие гибкости: общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов; упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами; упражнения с элементами йоги.

Совершенствование координационных способностей: варианты челночного бега, изменением направления, скорости, способа перемещения; упражнения по совершенствованию техники перемещений и владения мячом; комбинации из освоенных

элементов техники перемещений и владения мячом; варианты круговой тренировки; метание и броски в цель; комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (мячами, теннисными ракетками, скакалками, гимнастическими палками и др.); подвижные игры с мячом, приближенные к спортивным; различные способы ходьбы, бега, прыжков, вращений, танцевальные шаги.

Практический учебный материал для специального учебного отделения разработан кафедрой физического воспитания с учетом показаний и противопоказаний для каждого студента. При реализации учебного материала необходим индивидуально-дифференцированный подход в зависимости от уровня функциональной и физической подготовленности, характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных временными или постоянными патологическими факторами.

Студенты с ослабленным здоровьем, полностью освобожденные от практических занятий, могут заниматься как в группах, так и индивидуально, получая задания от преподавателей в виде контрольных работ, тестов и рефератов.

5. Образовательные технологии, применяемые при освоении дисциплины.

При изучении учебного материала используются интерактивные формы: организация дискуссий и обсуждений спорных вопросов, изучение и закрепление нового материала, выработка практических навыков. Удельный вес занятий, проводимых в активных и интерактивных формах, составляет 75% процентов аудиторных занятий. При изложении материала преподаватель обсуждает проблемные вопросы, направленные на практическую и самостоятельную деятельность студента.

Для развития самостоятельной активности в изучении материала студентам предлагается использование интернет-ресурсов (электронных каталогов, специализированных порталов и сайтов), подготовка к участию в конференциях и круглых столах по предлагаемым темам курса, выступление с докладами. По всем методико-практическим и самостоятельным работам студентам предлагается индивидуальное задание.

Методико-практические задания, предлагаемые обучающимся к самостоятельному выполнению, призваны способствовать приобретению участниками практического опыта по защите своей жизни и здоровья, а также окружающих. С этой целью используются анализ результатов с последующим групповым обсуждением.

Кафедра физического воспитания и спорта предлагает использовать в учебном процессе комплекс учебно-методических и программно-информационных средств (учебный комплекс) "Основы физической культуры в вузе" предназначенный для самостоятельного освоения учащимися теоретического и методического разделов учебных дисциплин по физической культуре с использованием современных информационных технологий обучения. Комплекс разработан на основе технологии КАДИС (Комплексы Автоматизированных Дидактических Средств) на кафедре физического воспитания Самарского государственного аэрокосмического университета (СГАУ) при поддержке Центра новых информационных технологий (ЦНИТ) СГАУ.

В соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки реализации компетентного подхода должно предусматриваться широкое использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

Иная контактная работа представляет собой тестирование студентов, желающих принять участие в соревнованиях, представленных в Спартакиаде первокурсников. Впоследствии идет подготовка сборных команд факультета по видам спорта и для участия в большой спартакиаде на «Кубок ректора».

При изучении дисциплины *студентами с инвалидностью и студентами с ограниченными возможностями здоровья* могут использоваться следующие адаптивные технологии:

1. При нарушениях зрения студенту предоставляется возможность использования учебных и раздаточных материалов, напечатанных крупным шрифтом.

2. При нарушениях слуха студенту предоставляется возможность занять удобное место в аудитории, с которого в максимальной степени обеспечивается зрительный контакт с преподавателем во время занятий, использования наглядных опорных схем на лекциях для облегчения понимания материала, преимущественное выполнение учебных заданий в письменной форме (письменный опрос, тестирование, контрольная работа, подготовка рефератов и др.)

3. Увеличение времени на анализ учебного материала. При необходимости для подготовки к ответу на практическом (семинарском) занятии, к ответу на зачете, экзамене, выполнению тестовых заданий студентам с инвалидностью и студентам с ограниченными возможностями здоровья среднее время увеличивается в 1,5 – 2 раза по сравнению со средним временем подготовки обычного студента.

4. Создание благоприятной, эмоционально-комфортной атмосферы при проведении занятий, консультаций, промежуточной аттестации. При взаимодействии со студентом с инвалидностью, студентом с ограниченными возможностями здоровья учитываются особенности его психофизического состояния, самочувствия, создаются условия, способствующие повышению уверенности в собственных силах. При неудачах в освоении учебного материала, студенту с инвалидностью, студенту с ограниченными возможностями здоровья даются четкие рекомендации по дальнейшей работе над изучаемой дисциплиной (разделом дисциплины, темой).

5. Студенты-инвалиды и лица с ОВЗ имеют возможность в свободном доступе и в удобное время работать с электронными учебными пособиями, размещенными на официальном сайте <http://library.sgu.ru/> Зональной научной библиотеки СГУ им. Н.Г. Чернышевского, которая объединяет в базе данных учебно-методические материалы – полнотекстовые учебные пособия и хрестоматийные, тестовые и развивающие программы по общегуманитарным, естественнонаучным и специальным дисциплинам.

Занятия лекционного типа для соответствующих групп студентов не могут составлять более 40 % аудиторных занятий в соответствии с ФГОС по данному направлению.

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины.

Физическое воспитание студентов осуществляется с использованием разнообразных форм учебных и внеучебных занятий на протяжении всего периода обучения в вузе.

Задания для самостоятельной работы предусматривают освоение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта.

6.1. Самостоятельная работа студентов

Самостоятельная работа студентов в рамках данного курса включает:

1. Изучение дополнительной литературы
2. Изучение интернет ресурсов по тематике курса.
3. Реферирование литературы по заданной тематике.
4. Выполнение индивидуальных заданий.
5. Выполнение физических упражнений и рекреационных мероприятий в режиме учебного дня.
6. Занятия в спортивных клубах, секциях, группах по интересам.
7. Участие в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий.
8. Написание реферата.

6.2. Тематика методико-практических занятий для самостоятельного освоения

Занятие 1. Исследование физического развития

Задачи занятия: 1. Освоить методику исследования показателей физического

развития. 2. Выполнить индивидуальные измерения показателей физического развития.

Вопросы для самоконтроля: 1. Что такое «Физическое развитие»? 2. Какие факторы влияют на физическое развитие? 3. Какие показатели физического развития Вы знаете? Как их определить?

Методико-практическое задание: 1. Выполнить соматоскопические и антропометрические исследования показателей физического развития. Заполнить таблицу. 2. Сделать отпечаток стопы, проанализировать и определить ее форму. Составить комплекс упражнений для коррекции стопы. 3. Составить комплекс упражнений для коррекции осанки (8-10 упражнений).

Занятие 2. Оценка физического развития методами стандартов и индексов. Методики коррекции физического развития

Задачи занятия: 1. Оценить индивидуальные показатели физического развития методами стандартов и индексов. 2. Научиться строить профиль физического развития. 3. Сделать заключение о физическом развитии. 4. Разработать индивидуальные комплексы упражнений для коррекции «проблемных» зон в физическом развитии.

Вопросы для самоконтроля: 1. Что такое метод стандартов? На чем основан данный метод? 2. Как получают «стандарты»? 3. Что такое метод индексов?

Методико-практическое задание: 1. Оценить индивидуальные показатели физического развития методами стандартов и индексов. 2. Построить профиль физического развития. 3. Сделать заключение о физическом развитии. 4. Пользуясь специальной литературой, составить индивидуальные комплексы упражнений и рекомендации для коррекции «проблемных» зон в физическом развитии.

Занятие 3. Оценка функционального состояния организма (функциональные пробы)

Задачи занятия: 1. Освоить методику регистрации пульса и артериального давления в покое и после функциональной пробы. 2. Оценить функциональное состояние сердечно-сосудистой системы и резервные возможности системы внешнего дыхания. 3. Сделать заключение о функциональном состоянии сердечно-сосудистой системы и резервных возможностях системы внешнего дыхания.

Вопросы для самоконтроля: 1. Как определить пульс? 2. Как оценить функциональное состояние сердечно-сосудистой системы? 3. Как оценить функциональное состояние дыхательной системы?

Методико-практическое задание: 1. Определить и оценить пульс в покое. 2. Выполнить исследования функционального состояния сердечно-сосудистой системы и резервных возможностей системы внешнего дыхания, используя функциональные пробы. 3. Сделать заключение об индивидуальном функциональном состоянии сердечно-сосудистой системы и резервных возможностей системы внешнего дыхания.

Занятие 4. Комплексные тесты оценки физического состояния. Методики расчета тренировочного пульса

Задачи занятия: 1. Научиться рассчитывать и оценивать физическое состояние (по комплексным методикам). 2. Сделать заключение о физическом состоянии. 3. Научиться рассчитывать тренировочный пульс, с учетом различных режимов нагрузки.

Вопросы для самоконтроля: 1. Какие существуют методики для определения интегрального показателя – уровня физического состояния (здоровья)? На чем основаны данные методики? 2. Как рассчитать тренировочный пульс? Какие показатели нужно учитывать при расчете тренировочного пульса?

Методико-практическое задание: 1. Рассчитать и оценить физическое состояние (по комплексным методикам). 2. Сделать заключение о физическом состоянии. 3. Рассчитать тренировочный пульс, с учетом различных режимов нагрузки.

Занятие 5. Рекомендации по организации оздоровительной тренировки. Методика составления и самостоятельного проведения оздоровительного занятия

Задачи занятия: 1. Научиться разрабатывать индивидуальные рекомендации по

организации оздоровительной тренировки. 2. Научиться составлять комплексы упражнений оздоровительной тренировки.

Вопросы для самоконтроля: 1. Какие рекомендации необходимо учитывать при организации тренировки оздоровительной направленности. 2. Какие упражнения применяются в процессе оздоровительной тренировки?

Методико-практическое задание: 1. Разработать индивидуальные рекомендации по организации оздоровительной тренировки, с учетом уровня физического состояния. 2. Пользуясь специальной литературой, составить комплекс упражнений тренировки оздоровительной направленности. 3. Самостоятельно выполнять комплексы упражнений оздоровительной тренировки.

Задания для самостоятельной работы предусматривают освоение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта.

При планировании и организации самостоятельной работы студентов каждое задание согласовывалось с соответствующей теоретической темой. При организации самостоятельной работы рекомендуется придерживаться следующей примерной схемы:

– в соответствии с планируемой темой задания преподаватель заблаговременно выдает студентам задание по ознакомлению с рекомендуемой литературой и необходимые указания по ее освоению;

– преподаватель кратко объясняет методы обучения и при необходимости показывает соответствующие приемы, способы выполнения физических упражнений, двигательных действий для достижения необходимых результатов по изучаемой методике;

– студенты практически при взаимоконтроле воспроизводят тематические задания под наблюдением преподавателя;

– студентам выдаются индивидуальные рекомендации по практическому самосовершенствованию тематических действий, приемов, способов.

Под руководством преподавателя обсуждаются и анализируются итоги выполнения задания.

6.3. Обязательная промежуточная аттестация по дисциплине.

Промежуточная аттестация проводится в форме устного опроса по теоретическому и методико-практическому разделам программы. Условием допуска к *зачету* является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности. Общая оценка за семестр определяется как среднее арифметическое положительных оценок по всем трем разделам учебной деятельности. Студент, завершивший обучение по дисциплине, должен обнаружить знание, общую и специальную физическую подготовленность, соответствующие требованиям Федерального государственного образовательного стандарта по данной обязательной дисциплине.

6.4. Контрольные вопросы к теоретическому разделу программы

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

1. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры.
2. Компоненты физической культуры.
3. Физическая культура в структуре профессионального образования.
4. Физическая культура личности студента.
5. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.
6. Основы организации физического воспитания в вузе.
7. Зачётные тесты для студентов основного учебного отделения.

Тема 2. Организм человека, влияние средств физической культуры на органы и системы организма.

1. Принцип целостности организма и его единство с окружающей средой.

2. Общее представление о строении тела человека.
3. Форма и функции костей скелета человека.
4. Понятие о суставах, связках и сухожилиях.
5. Влияние занятий физической культурой на опорно-двигательный аппарат.
6. Представление о строении мышечной системы. Влияние занятий физической культурой на мышечную систему.
7. Представление о дыхательной системе. Влияние занятий физической культурой на дыхательную систему.
8. Внешняя среда, ее природные, биологические и социальные факторы.
9. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
10. Понятие об утомлении при физической и умственной деятельности.
11. Влияние занятий физической культурой на нервную систему.
12. Гиподинамия и гипокинезия.
13. Обмен минеральных веществ и физическая культура.
14. Представление о сердечно-сосудистой системе. Влияние занятий физической культурой на сердечно-сосудистую систему.
15. Характеристика изменений частоты сердечных сокращений и кровяного давления при физической нагрузке.

Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.

1. Понятие здоровья, его содержание и критерии.
2. Здоровый образ жизни студента.
3. Режим труда и отдыха.
4. Организация режима питания.
5. Организация двигательной активности.
6. Личная гигиена и закаливание.
7. Профилактика вредных привычек.
8. Культура межличностных отношений.
9. Психофизическая регуляция организма

Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

1. Изменения состояния организма студентов под влиянием различных режимов и условий обучения.
2. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
3. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения.
4. Изменение работоспособности в течение рабочего дня.
5. Состояние и работоспособность студентов в экзаменационный период.
6. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в экзаменационный период.
7. Особенности проведения учебных занятий по физическому воспитанию для повышения работоспособности студентов.

Тема 5. Развитие основных физических качеств человека, формирование двигательных умений и навыков.

1. Методические принципы физического воспитания.
2. Методы физического воспитания.
3. Общие основы обучения движениям.
4. Этапы обучения движениям.
5. Общие положения воспитания физических качеств.
6. Физическое качество сила, его характеристика. Средства и методы развития силы.

7. Физическое качество быстрота, его характеристика. Средства и методы развития быстроты.
8. Физическое качество выносливость, его характеристика. Средства и методы развития выносливости.
9. Физическое качество ловкость, его характеристика. Средства и методы развития ловкости.
10. Физическое качество гибкость, его характеристика. Средства и методы развития гибкости.
11. Формирование психических качеств личности в процессе физического воспитания.
12. Понятие «физическое упражнение». Классификация физических упражнений.

Тема 6. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.

1. Методические принципы физического воспитания.
2. Методы физического воспитания.
3. Общие основы обучения движениям.
4. Общие положения воспитания физических качеств.
5. Формирование психических качеств личности в процессе физического воспитания.
6. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
7. Специальная физическая подготовка.
8. Спортивная подготовка, ее цели и задачи.
9. Структура подготовленности спортсмена.
10. Интенсивность физических нагрузок.
11. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС).
12. Формы занятий физическими упражнениями.

Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.

1. Определение понятия «спорт». Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
2. Единая спортивная классификация.
3. Студенческий спорт, его организационные особенности.
4. Студенческие спортивные соревнования.
5. Общественные студенческие спортивные организации и объединения.
6. Организационные основы занятий различными оздоровительными системами в свободное время студентов.
7. Выбор видов спорта и упражнений для повышения функциональных возможностей организма.
8. Выбор видов спорта и упражнений для активного отдыха.
9. Выбор видов спорта и упражнений для подготовки к будущей профессиональной деятельности.
10. Виды спорта комплексного разностороннего воздействия на организм занимающегося.

Тема 8. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

1. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития и физической подготовленности.
2. Врачебно-педагогический контроль, его содержание.
3. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования.
4. Дневник самоконтроля.
5. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
6. Определение нагрузки по показаниям пульса, жизненной емкости легких и частоте дыхания.
8. Оценка тяжести нагрузки при занятиях физическими упражнениями по изменению массы тела и динамометрии (ручной и становой).
9. Оценка функциональной подготовленности по задержке дыхания на вдохе и выдохе.
10. Методика оценки состояния центральной нервной системы по пульсу и кожно-сосудистой реакции.

11. Оценка физической работоспособности по результатам 12-минутного теста в беге и плавании.
12. Методика оценки быстроты и гибкости.
13. Оценка тяжести нагрузки по субъективным показателям.
14. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам контроля.

6.5. Обязательные тесты определения физической подготовленности для студентов основной, подготовительной группы (девушки)

№	Наименование зачётных тестов	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (раз)	17	12	10	7	5
2	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см.)	+16	+11	+8	+5	+2
3	Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	50	40	30	20	10
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол. раз)	140	120	110	100	90

(юноши)

№	Наименование зачётных тестов	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (раз)	40	30	20	15	10
2	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см.)	+13	+8	+6	+3	0
3	Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	50	40	30	20	10
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол. раз)	140	120	110	100	90

Темы рефератов для студентов временно освобожденных от практических занятий.

I семестр

1. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента.
2. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
3. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
4. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.).

7. Данные для учета успеваемости студентов в БАРС

Таблица 1.1 Таблица максимальных баллов по видам учебной деятельности.

	1	2	3	4	5	6	7	8
Семестр	Лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа	Автоматизированное тестирование	Другие виды учебной деятельности	Промежуточная аттестация	Итого
1	18	0	18	30	0	14	20	100

Программа оценивания учебной деятельности студента

1-й семестр

Лекции

За посещение лекций, активное участие в учебной дискуссии, дополнительное сообщение по изучаемой теме – от 0 до 18 баллов;

Лабораторные занятия

Не предусмотрены.

Практические занятия

Посещение практических занятий - от 0 до 18 баллов;

Самостоятельная работа – от 0 до 30 баллов

1) За грамотно оформленные и правильно выполненные задания для самостоятельной работы № 1,2,3,4,5 студент получает по 2 балла - от 0 до 10 баллов.

2) Участие в исследовательской работе, сбор и обработка дополнительной информации, оформление реферата – от 0 до 10 баллов.

3) Посещение дополнительных занятий физкультурно-оздоровительной направленности - от 0 до 10 баллов.

Автоматизированное тестирование

Не предусмотрено

Другие виды учебной деятельности - от 0 до 14 баллов

1) Участие в соревнованиях в качестве участника - от 0 до 6 баллов

2) Участие в студенческой научной конференции – от 0 до 6 баллов

3) Помощь в организации и проведении соревнований - от 0 до 2 баллов

Промежуточная аттестация – зачет – от 0 до 20 баллов

Ответ студента оценивается по следующим критериям:

14-20 баллов («зачтено») – студент глубоко владеет теоретическими знаниями, методико-практическими умениями, имеет хорошую физическую подготовленность.

7-13 баллов («зачтено») – студент знает основные теоретические понятия, владеет некоторыми методико-практическими знаниями, имеет среднюю физическую подготовленность.

0-6 баллов («не зачтено») – студент имеет некоторые теоретические знания, не владеет методико-практическими умениями, имеет низкую физическую подготовленность, неудовлетворительный ответ.

Таким образом, максимально возможная сумма баллов за все виды учебной деятельности студента за 1 семестр по дисциплине составляет **100** баллов.

Таблица 2.1 Таблица пересчета полученной студентом суммы баллов по дисциплине в оценку (зачет):

55 баллов и более	«зачтено» (при недифференцированной оценке)
меньше 55 баллов	«не зачтено»

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.

а) литература:

1. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента (для бакалавров) [Text] / Виленский М.Я., Горшков А.Г. - Москва: КноРус, 2016. - 240 с. - ЭБС "BOOK.ru"

2. Григорович, Е. С. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Григорович Е. С. - Минск: Высшая школа, 2014. - 351 с. Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks.

3. Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка. (Электронный ресурс): учебник/Барчуков И.С.- Москва : ЮНИТИ-ДАНА, 2017. - 431с. Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks/

4. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта [Текст] : учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлению подгот. "Педагогическое образование" / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 10-е изд., испр. - Москва : Изд. центр "Академия", 2012. - 478, [2] с.

5. Лысова, И. А. Оценка общей физической подготовленности студентов [Электронный ресурс]: монография / Лысова И. А. - Москва: Московский гуманитарный университет, 2012. - 201 с. Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks.

б) лицензионное программное обеспечение и интернет-ресурсы

1. Microsoft Windows 7 Home Basic предустановленное оборудование
Kaspersky Endpoint Security для бизнеса-Стандартный Russian Edition. 1500-2499
Node 1 year Educational Renewal License № лицензии 0B00160530091836187178

2. Зональная научная библиотека СГУ им. Н.Г. Чернышевского. Режим доступа:
<http://library.sgu.ru/>

3. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/>

4. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: Научно-методический журнал. Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/>

5. История физической культуры: Учебное пособие режим доступа:
<http://window.edu.ru/window/library>

6. Основы физической культуры в вузах – учебный комплекс.
http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/index.htm.

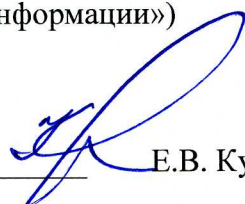
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины.

Для проведения лекционных занятий необходимы учебная аудитория, оснащённая мультимедийным комплектом (экран, мультимедийный проектор, компьютер преподавателя, система звукового сопровождения отображаемых видеоматериалов).

Для проведения практических занятий необходимы спортивные залы, стадион, манеж, бассейн, лыжная база, а также спортивный инвентарь (секундомер (электронный) – 2 шт.; коврики гимнастические – 20 шт.; гимнастическая стенка – 6 шт.; мячи футбольные – 3 шт.; мячи баскетбольный – 10 шт; мячи волейбольные – 10 шт; лыжный комплект – 20 пар.)

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по специальности 10.05.01 – Компьютерная безопасность и специализации – «Математические методы защиты информации» (квалификация «Специалист по защите информации»)

Автор
Старший преподаватель кафедры
физического воспитания и спорта


Е.В. Кудрявцева

Программа одобрена на заседании кафедры физического воспитания и спорта от 15 сентября 2021 года, протокол №1