

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«КАРАЧАЕВО-ЧЕРКЕССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ У.Д. АЛИЕВА»**

Факультет экономики и управления



Рабочая программа дисциплины

«Физическая культура»

(наименование дисциплины)

Профессия 09.01.03 Оператор информационных систем и ресурсов

(шифр, название направления)

Среднее профессиональное образование

Форма обучения

Очная

Карачаевск, 2023

Рабочая программа дисциплины составлена для обучающихся очной формы обучения по **профессии 09.01.03 Оператор информационных систем и ресурсов** на основании учебного плана

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры физического воспитания и общественного здоровья на 2023-2024 уч. год.

Протокол № 9 от 23.03. 2023 г.

Зав. кафедрой Каракетов к.п.н., доцент Каракетов А. К.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цель изучения дисциплины
2. Место дисциплины в учебном плане
3. Общая трудоемкость дисциплины в часах
4. Формируемые компетенции
5. Знания, умения и навыки, получаемые в результате освоения дисциплины
6. Содержание дисциплины
7. Виды учебной работы
8. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины
 - а) основная литература*
 - б) дополнительная учебная литература*
 - в) интернет ресурсы*
9. Форма промежуточной аттестации
10. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

Рабочая программа дисциплины
«Физическая культура»
Профессия 09.01.03 Оператор информационных систем и ресурсов

<p>Цель изучения дисциплины</p>	<p>Целью изучения учебной дисциплины физическая культура является:</p> <ul style="list-style-type: none"> – формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психологической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности. <p>Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:</p> <ul style="list-style-type: none"> - понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности; - сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения; - всесторонняя физическая подготовка студентов; - профессионально - прикладная физическая подготовка студентов с учётом особенностей их будущей трудовой деятельности; - знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни; - формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом.
<p>Место дисциплины в учебном плане</p>	<p>СГЦ.04</p>
<p>Общая трудоемкость дисциплины з.е/ часов</p>	<p>36</p>

Семестр	2
Формируемые компетенции	ОК-8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
Знания, умения и навыки, получаемые в результате освоения дисциплины	<p>Умения: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии.</p> <p>Знания: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; средства профилактики перенапряжения</p>
Содержание дисциплины	Легкая атлетика. Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов. Спортивные игры. Виды спорта (по выбору). 1. Спортивная аэробика. Обучение комплексам упражнений. Техника безопасности занятия спортивной аэробикой. Ритмическая гимнастика (девушки). Обучение комплексам упражнений. Атлетическая гимнастика (юноши). Обучение комплексам упражнений. Силовая подготовка.
Виды учебной работы	Лекции, практические, самостоятельная работа.
Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины	

а) основная литература

1. Филиппова Ю. С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва: ИНФРА-М, 2022. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1815141> – Режим доступа: по подписке.
2. Каткова А.М. Физическая культура и спорт: учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмцова. - М.: МПГУ, 2018. - 64 с. - ISBN 978-5-4263-0617-2. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1020559> – Режим доступа: по подписке.
3. Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт: учебно-методическое пособие / сост. С. А. Дорошенко, Е. А. Дергач. - Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2019. - 56 с. - ISBN 978-5-7638-4027-8. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1816527> – Режим доступа: по подписке.
4. Лечебная физическая культура при травмах: учебное пособие/ Т.В. Карасёва, А.С. Махов, А.И. Замогильнов, С.Ю. Толстова; под общ. ред. Т.В. Карасёвой. — Москва: ИНФРА-М, 2022. — 140 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-016938-5. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1852172> – Режим доступа: по подписке.

б) дополнительная учебная литература

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. — 2-е изд., пере-раб. - М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2018. - 336 с.: ил. - ISBN 978-5-98281-157-8. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/927378> – Режим доступа: по подписке.
2. Чертов Н. В. Физическая культура: учебное пособие / Н. В. Чертов. - Ростов-на-Дону: Издательство ЮФУ, 2012. - 118 с. - ISBN 978-5-9275-0896-9. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/551007> – Режим доступа: по подписке.
3. Физическая культура студента: учебное пособие/ А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский. - Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с. - ISBN 978-5-7638-2126-0. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/443255> – Режим доступа: по подписке.

в) интернет ресурсы

1. <http://minstm.gov.ru> Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации.
2. <http://www.edu.ru> Федеральный портал «Российское образование».
3. <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml> Национальная информационная сеть «Спортивная Россия».
4. www.olympic.ru Официальный сайт Олимпийского комитета России

Форма
промежуточной
аттестации

2 семестр - зачёт с оценкой.

Фонд оценочных средств по дисциплине

Физическая культура

Перечень вопросов к дифференцированному зачету по дисциплине

«Физическая культура»

1. Раскрыть сущность физической культуры как общественного явления.
2. Цель и задачи физической культуры.
3. Компоненты физической культуры.
4. Раскрыть понятия: физическое воспитание, физическое развитие, физическая подготовка, физическое совершенство, спорт.
5. Современное состояние физической культуры и спорта в нашей стране
6. Роль физической культуры в становлении и укреплении здоровья и подготовке индивида к современным условиям жизни.
7. Организма человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
8. Функциональные системы организма.
9. Природные и социально-экологические факторы, влияющие на организм.
10. Утомление и восстановление при умственной и физической

деятельности.

11. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятные воздействия на организм.
12. Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности.
13. Изменения, происходящие в костной системе под влиянием физических нагрузок.
14. Изменения, происходящие в сердечно-сосудистой системе под влиянием физических нагрузок
15. Изменения, происходящие в дыхательной системе под влиянием физических нагрузок.
16. Изменения, происходящие в мышечной системе под влиянием физических нагрузок.
17. Строение и механизм сокращения скелетной мускулатуры.
18. Энергообеспечение мышечного сокращения.
19. Понятие здоровья. Функциональный подход в определении здоровья. Факторы, влияющие на состояние здоровья.
20. Понятие здорового образа жизни и его составляющих.
21. Режим труда и отдыха как составляющая ЗОЖ.
22. Режим и организация сна как составляющая ЗОЖ.
23. Режим питания как составляющая ЗОЖ.
24. Организация двигательной активности как составляющая ЗОЖ.
25. Профилактика и отказ от вредных привычек как составляющая ЗОЖ.
26. Изменения, происходящие в организме во время интеллектуальной деятельности, физиологическая стоимость умственного труда.
27. Средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности.

1. Средства физической культуры.
2. Принципы физического воспитания.
3. Методы физического воспитания.
4. Основы формирования двигательных умений и навыков (этапы обучения).
5. Закономерности и принципы воспитания физических качеств.
6. Методика обучения двигательному действию и основные задачи на разных этапах становления двигательного действия.
7. Как определить уровень физической подготовленности?
8. Раскройте основы методики самомассажа.
9. Раскройте методику корригирующей гимнастики для глаз.
10. Каковы задачи подготовительной, основной и заключительной частей физкультурно-кондиционных занятий?
11. Перечислите и охарактеризуйте способы оценки и исправления осанки.
12. Значение, оценка и коррекция типа телосложения.
13. Назовите и раскройте методы количественной и качественной оценки показателей здоровья.
14. Что такое функциональное состояние организма? Назовите и раскройте методы его определения.
15. Раскройте структуру учебно-тренировочного занятия.
16. Назовите и раскройте методы регулирования психоэмоционального состояния.
17. Методика составления комплексов упражнений в зависимости от условий труда в различных формах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.
18. Методика воспитания силы.
19. Методика воспитания быстроты.
20. Методика воспитания выносливости.
21. Методика воспитания гибкости.

22. Методика воспитания ловкости.
23. Понятие об общей физической подготовке (ОФП).
24. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС).
25. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.
26. Основные методы самоконтроля, объективные и субъективные показатели.
27. Значение и оценка состояния дыхательной системы.
28. Значение и оценка состояния сердечно-сосудистой системы.
29. Значение и оценка физической подготовленности.
30. Значение и оценка физического развития.
31. Методика составления комплексов гимнастики (производственной и гигиенической) и определение их места в течение дня.
32. Физическая культура с целью активного отдыха и регулирования психоэмоционального состояния личности.
33. Бег как средство физической культуры. Ходьба как средство физической культуры.
34. Ходьба на лыжах как средство физической культуры. Подбор, подготовка и установка лыжного инвентаря.
35. Спортивные игры как средство физической культуры. Основные технические приемы и правила игры (по выбору студента).
36. Плавание (или другое средство физкультурно-кондиционной тренировки) как средство физической культуры.