



**Автономная некоммерческая организация
высшего образования «Открытый институт»**

"УТВЕРЖДАЮ"

Ректор _____ Д.А. Котов

" ____ " _____ года



Физическая культура и спорт
Рабочая программа

*Направление/специальность: Информатика и вычислительная
техника*

Форма обучения: заочная

*г. Цхинвал
2019*

Оглавление

Общие сведения о дисциплине	3
Цель, задачи дисциплины, результаты обучения	4
Содержание (программа курса)	5
Распределение учебного времени по видам занятий	7
Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся	8
Фонд оценочных средств	9
Перечень основной и дополнительной литературы	16
Перечень информационных технологий, ПО, информационных систем	17
Описание материально-технической базы	18
Методические указания по изучению курса	19
Сведения о принятии, обновлении/внесении изменений	20

ИНФОРМАТИКА И ВЫЧИСЛИТЕЛЬНАЯ ТЕХНИКА

Дисциплина: "Физическая культура и спорт"

Общие данные

Трудоемкость		
Общая трудоемкость в часах	72	Цикл ООП: Обязательная часть
Общая трудоемкость в ЗЕ	2	

Учебная работа							
Виды учебной работы	Всего часов	1 курс	2 курс	3 курс	4 курс	5 курс	6 курс
Лекции	-	-	-	-	-	-	-
Практические занятия	2	2	-	-	-	-	-
Самостоятельная работа	66	66	-	-	-	-	-
Лабораторная работа	-	-	-	-	-	-	-
КСР	4	4	-	-	-	-	-

Форма и курс промежуточной аттестации							
Зачет/Экзамен	3						

Цель дисциплины: Овладение способами деятельности в сфере физической культуры и спорта для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей, составления индивидуальных программ самовоспитания, регулирования психоэмоционального состояния, их оценки и коррекции.

Результаты обучения по дисциплине (курсу)

В результате изучения дисциплины (курса) обучающийся должен:

- **Знать** следующие теоретические положения дисциплины: Биологические основы физической культуры; Врачебный контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом; Основы здорового образа жизни; Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями; Профессионально-прикладная физическая подготовка; Физическая культура в обеспечении здоровья; Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов; Физическая подготовка в системе физического воспитания
- **Уметь**
 - * Использовать специальные методы для достижения профессиональных задач;
 - * Применять полученную теоретическую базу в практической деятельности и при освоении смежных дисциплин;
- **Владеть**
 - * Навыками разрешения профессиональных проблем, опираясь на полученные знания и умения в указанной предметной области;

ИНФОРМАТИКА И ВЫЧИСЛИТЕЛЬНАЯ ТЕХНИКА

Дисциплина: "Физическая культура и спорт"

Тематический план

Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

Тема 1. Основные понятия теории и методике физической культуры и спорта (ФК и С)

Тема 2. Функции и формы физической культуры

Раздел 2. Биологические основы физической культуры

Тема 1. Кровь и кровеносная система

Тема 2. Нервная система

Тема 3. Дыхательная система

Тема 4. Костная система

Тема 5. Мышечная система

Тема 6. Обмен веществ и энергии

Тема 7. Утомление и процессы восстановления

Раздел 3. Физическая подготовка в системе физического воспитания

Тема 1. Методические принципы физического воспитания

Тема 2. Методы физического воспитания

Тема 3. Основы обучения движениям

Тема 4. Физические качества. Воспитание физических качеств

Тема 5. Общая и специальная физическая подготовка

Раздел 4. Врачебный контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом

Тема 1. Организация врачебного контроля

Тема 2. Медицинское обследование как условие допуска к занятиям ФК и С

Тема 3. Методы определения и оценки физического развития, состояния функциональных систем организма и физической подготовленности занимающихся ФК и С

Тема 4. Врачебный контроль за женщинами, занимающимися физическими упражнениями

Тема 5. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями

Тема 6. Профилактика отрицательных реакций организма при занятиях физическими упражнениями и спортом

Раздел 5. Основы здорового образа жизни

Раздел 6. Физическая культура в обеспечении здоровья

Тема 1. Понятия «здоровье», «здоровый образ жизни» Составляющие здорового образа жизни

Тема 2. Понятие «уровень здоровья». Комплексная оценка уровня физического здоровья

Тема 3. Критерий эффективности ЗОЖ

Раздел 7. Основы методик самостоятельных занятий физическими упражнениями

Тема 1. Направленность и формы самостоятельных занятий

Тема 2. Содержание самостоятельных занятий

Тема 3. Структура учебно-тренировочного занятия и основное содержание частей занятия

Тема 4. Дозирование физической нагрузки

Тема 5. Организационные и гигиенические требования к проведению самостоятельных занятий

Тема 6. «Попутная» тренировка

Раздел 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка

Тема 1. Цель и задачи профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП)

Тема 2. Факторы, определяющие содержание ППФП

Тема 3. Методика подбора средств ППФП

Тема 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов и специалистов в сфере экономики

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

1 КУРС

**Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями № 1.
На тематику учебной программы:**

к разделу № 0.

2 часа

**Перечень учебно-методического обеспечения для
самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические указания по решению задач, направленных на проверку конкретных результатов обучения
2. Типовая рабочая тетрадь дисциплины

Физическая культура и спорт

Фонд оценочных средств

Образцы заданий для оценки знаний, умений, навыков:

Отметьте темы, относящиеся к настоящей дисциплине:

- Формирование ведомостей
- Организация врачебного контроля
- Факторы, определяющие содержание ППФП
- Общеметодические принципы адаптационной физической культуры
- Предмет психологии, ее задачи и методы

Отметьте темы, относящиеся к настоящей дисциплине:

- Формирование и распознавание синтерма
- Сущность затрат
- Костная система
- Профессиональные кодексы. Национальные и всемирные кодексы
- Врачебный контроль за женщинами, занимающимися физическими упражнениями

Отметьте темы, относящиеся к настоящей дисциплине:

- Роль личности в переговорном процессе
- Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий спортом
- Цель и задачи профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП)
- Методические принципы физического воспитания
- Виды безналичного денежного обращения

Отметьте темы, относящиеся к настоящей дисциплине:

- Психологические характеристики темперамента и особенности деятельности личности
- Основы обучения движениям
- Понятия «здоровье», «здоровый образ жизни» Составляющие здорового образа жизни
- Примеры программ с выполнением арифметических операций.
- Техника Ф. М. Александера

Отметьте темы, относящиеся к настоящей дисциплине:

- Костная система
- Вмешательство должностных лиц категории «руководители» в межличностные конфликты в целях их разрешения
- Профессионально-прикладная физическая подготовка
- Организационная система
- Организованность и асертивность

Отметьте темы, относящиеся к настоящей дисциплине:

- Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями
- Социальные аспекты экологии
- Функции и формы физической культуры
- Формы обеспечения возвратности кредита
- Аппроксимация элементов в пространствах Банаха

Отметьте темы, относящиеся к настоящей дисциплине:

- Учет влияния климатических условий района строительства
- Профессионально-прикладная физическая подготовка
- Физическая культура в обеспечении здоровья
- Сущность и содержание понятия «политическая культура», её роль в обществе.
- Социально-педагогическое сопровождение и поддержка семьи в трудной жизненной ситуации

Отметьте темы, относящиеся к настоящей дисциплине:

- Методы физического воспитания
- Логический позитивизм и аналитическая философия
- Структура учебно-тренировочного занятия и основное содержание частей занятия
- Виды моделирования
- Закон сохранения момента импульса

Отметьте темы, относящиеся к настоящей дисциплине:

- Информационные системы общего назначения
- Понятия «здоровье», «здоровый образ жизни» Составляющие здорового образа жизни
- Врачебный контроль за женщинами, занимающимися физическими упражнениями
- Проектирование промышленных изделий из полимеров
- Позиции субъектов педагогических взаимодействий

Отметьте темы, относящиеся к настоящей дисциплине:

- Индивидуальные особенности воображения и его развитие
- Промышленные системы «КОНСТРУКТОР» для автоматизированного проектирования швейных изделий
- Преобразования Галилея и постулаты специальной теории относительности
- Утомление и процессы восстановления
- Основные понятия теории и методики физической культуры и спорта (ФК и С)

Отметьте темы, относящиеся к настоящей дисциплине:

- Методика подбора средств ППФП
- Западники и славянофилы
- Физическая подготовка в системе физического воспитания
- Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов и специалистов в сфере экономики
- Грузопоток фабрики

Отметьте темы, относящиеся к настоящей дисциплине:

- Мышечная система
- Причина-действие-следствие
- Архитектура ЭВМ
- Физические качества. Воспитание физических качеств
- Способы разрешения межэтнических конфликтов

Отметьте темы, относящиеся к настоящей дисциплине:

- Физические свойства
- Содержание самостоятельных занятий
- Внутриплощадочные и внеплощадочные подготовительные работы
- Преобразование чертежа способом замены плоскостей проекций
- Понятие «уровень здоровья». Комплексная оценка уровня физического здоровья

Отметьте темы, относящиеся к настоящей дисциплине:

- Вежливость (Be Polite)
- Биологические основы физической культуры
- Организационные и гигиенические требования к проведению самостоятельных занятий
- Структурно-функциональная концепция политической системы
- Линии-выноски

Отметьте темы, относящиеся к настоящей дисциплине:

- Состояние современной государственной службы и необходимость ее реформирования
- Нервная система
- Химический анализ (метод Кельдаля)
- Возможности и эффективность моделирования систем на вычислительных машинах
- Основные понятия теории и методики физической культуры и спорта (ФК и С)

Отметьте темы, относящиеся к настоящей дисциплине:

- Акустические сэндвич – панели и шумозащитные экраны
- Программа.
- ПОЖАРНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ
- Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями
- Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов и специалистов в сфере экономики

Отметьте темы, относящиеся к настоящей дисциплине:

- Понятия «здоровье», «здоровый образ жизни» Составляющие здорового образа жизни
- МЕТОДЫ ТЕОРИИ КОММУНИКАЦИИ
- «Попутная» тренировка
- Знание и заблуждение
- Эластичность предложения

Отметьте темы, относящиеся к настоящей дисциплине:

- Врачебный контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом
- Костная система
- Теоретический анализ вертикальной интеграции и вертикальных контрактов
- Структурное проектирование
- Специализированные прокуратуры

Отметьте темы, относящиеся к настоящей дисциплине:

- Особенности политической жизни, политической культуры и практики государственного строительства в России от Киевской Руси до 1917 года
- Основы обучения движениям
- Содержание и принципы оплаты труда
- Макроэкономические показатели
- Методика подбора средств ППФП

Отметьте темы, относящиеся к настоящей дисциплине:

- Профессионально-прикладная физическая подготовка
- Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов и специалистов в сфере экономики
- Психокоррекция
- Стандартизация услуг
- Особенности монтажа одноэтажных промышленных зданий с металлическим каркасом разных типов

Перечень основной и дополнительной литературы



ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ВУЗАХ 2-е изд. Учебное пособие

Стриханов М. Н., Савинков В. И., Издательство: М.:Издательство Юрайт, 2018 г., ISBN: 978-5-534-05852-9

В настоящем учебном пособии рассмотрены проблемы преподавания физической культуры и проведения спортивно-оздоровительной работы среди студентов вузов. Анализируются следующие социологические аспекты: вовлеченность студентов в занятия спортом, спортивная инфраструктура вузов, кадровое обеспечение кафедр физической культуры. Теоретический материал подкреплен результатами общероссийского социологического исследования и данными официальной статистики. В пособии широко освещаются актуальные вопросы физического воспитания студенческой молодежи.

**Перечень информационных технологий,
ПО, информационных систем**

1. Персональный компьютер с OS MS Windows и подключением к Интернет
2. Пакет Open Office
3. Internet explorer
4. Электронная библиотечная система iprbookshop.ru
5. Мультимедиа-проектор
6. Информационно-правовая система

Описание материально-технической базы

1. Оборудованный учебный кабинет
2. Мультимедиа-проектор с экраном/доской
3. Усилитель звука
4. Компьютерный класс с ПК (OS MS Windows, дополнительным ПО, гарнитурами) и подключением к Интернет
5. Библиотечный фонд, включая ЭБС

Распределение самостоятельной работы по видам

Подготовка к занятиям	42
Подготовка ответов по ФОС	8
Рабочая тетрадь	4
Подготовка курсовой работы	-
Решение задач практикума	-
Изучение литературы	4
Методическая работа	2
Изучение нормативной базы	-
Работа с узловыми темами	2
Научно-исследовательская работа	4

Сведения о принятии, обновлении/внесении изменений

1. 09.03.2017 г. Ответственный: Котов Д.А.

2. 05.09.2018 г. Ответственный: Котов Д.А.

**ИНФОРМАТИКА И ВЫЧИСЛИТЕЛЬНАЯ ТЕХНИКА:
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»**

ИНФОРМАТИКА И ВЫЧИСЛИТЕЛЬНАЯ ТЕХНИКА: «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»
