МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«Костромской государственный университет»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)

Направление подготовки: *27.03.04 Управление в технических системах*

Направленность: *Автоматизация технологических процессов и производств*

Квалификация (степень) выпускника: бакалавр

Кострома

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом ФГОС ВО (утвержден приказом Минобрнауки России от 20.10.2015 № 1171).

Разработал: подпись Смирнов И. Ю. профессор, д.б.н., профессор

Рецензент: подпись Бушуев С.Г., ст. преподаватель

СОГЛАСОВАНО: Директор ИАСТ

подпись Лустгартен Ю.Л., к.т.н., доцент

УТВЕРЖДЕНО:

На заседании кафедры физического воспитания.

Протокол заседания кафедры № 10 от 28.06 .2018 г.

Заведующий кафедрой физического воспитания

Зимин В.Н., профессор

ПЕРЕУТВЕРЖДЕНО:

На заседании кафедры АМТ

Протокол заседания кафедры №_9_ от 27.06.2019г.

Заведующий кафедрой АМТ

_____ Староверов Б.А., д.т.н., профессор

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Цель дисциплины:

изучение практического применения разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- освоение на практике методики проведения занятий и правил различных видов спорта;
- развитие физических качеств.

2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

знать:

особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

уметь:

проводить самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью.

владеть:

комплексом упражнений, направленных на укрепление здоровья.

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

3. Место дисциплины в структуре ОП ВО

Дисциплина относится к блоку Б.1 вариативной части учебного плана (дисциплина по выбору). Изучается с 1-ый по 6-ой семестры обучения.

Дисциплина реализуется в рамках элективных дисциплин (модулей) в объеме не менее 328 академических часов. Указанные академические часы являются обязательными для освоения.

4. Объем дисциплины (модуля)

4.1. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием академических (астрономических) часов и видов учебной работы

Виды учебной работы	Очная форма
Общая трудоемкость в зачетных единицах	-
Общая трудоемкость в часах	328
Аудиторные занятия в часах, в том числе:	328
Лекции	-
Практические занятия	328
Лабораторные занятия	-
Самостоятельная работа в часах	-
Контроль	-
Форма промежуточной аттестации	зачет

4.2. Объем контактной работы на 1 обучающегося

Виды учебных занятий	Очная форма
Лекции	-
Практические занятия	328
Лабораторные занятия	-
Консультации	-
Зачет/зачеты	0,25
Экзамен/экзамены	-
Курсовые работы	-
Курсовые проекты	-
Всего	328,25

5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам), с указанием количества часов и видов занятий

5.1. Тематический план учебной дисциплины

Очная форма обучения

№	Название раздела, темы	Всего час	Аудиторные занятия			Само стоятельная работа
			Лекц ии	Практ.	Лаб.	
1	Легкая атлетика	100	-	100	-	-
2	Лыжный спорт. Спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол, бадминтон, настольный теннис); подвижные игры; атлетическая подготовка (муж.) и фитнес (жен.).	204	-	204	-	-
3	Контрольный раздел	24	—	24	-	-
	Итого:	328	-	328	-	-

5.2. Содержание

1. Легкая атлетика

Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Виды легкой атлетики. Основные правила проведения массовых соревнований.

Бег на короткие дистанции. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег по прямой на отрезках (30 - 150 м). Выполнение команд «На старт», «Внимание», «Марш». Контрольные забеги на дистанции 60 м и 100 м. Бег на средние и длинные дистанции. Равномерный, переменный и интервальный бег. Выполнение высокого старта. Кроссовый бег и его особенности. Эстафетный бег. Способы передачи эстафетной палочки в беге по кругу и во встречной эстафете.

Челночный бег и его разновидности. Прыжки в длину с места с короткого и среднего разбега.

Контрольные соревнования в «челночном беге», прыжках в длину с места, эстафетном беге, в беге на 100 м, 2000 м (ж), 3000 м (м).

2. Лыжный спорт

Техника безопасности на занятиях по лыжному спорту. Основные правила соревнований. Профилактика обморожений. Подбор инвентаря. Строевые упражнения с лыжами и на лыжах Переноска лыжного инвентаря. Основные лыжные хода: попеременный двушажный, одновременный бесшажный, одновременный двушажный.

Обучение различными способами спусков и подъемов. Обучение различными способами поворотов на лыжах. Преодоление дистанций личной длины. Контрольные соревнования: 3000 м(ж.), 5000 м (м.)

Спортивные игры

Техника безопасности при проведении занятий по спортивным играм (футбол, баскетбол, волейбол, бадминтон, настольный теннис). Основные правила соревнований. Ведение протоколов в игровых видах спорта. Основные стойки игроков, передвижения во

время игры, держание ракеток. Обучение техники подач, приемов, передач, нападающих ударов. Тактические действия в различных игровых видах спорта, взаимодействие игроков. Контрольные технические и физические нормативы.

Атлетическая гимнастика (мужчины)

Безопасность во время занятий в тренажерном зале. Виды силовой подготовки.

Техника выполнения силовых упражнений со штангой, гантелями, на тренажерах, с партнером.

Силовые упражнения: жим лежа, жим стоя, жим из-за головы, тяга, приседание со штангой и партнером. Подъемы штанги на грудь, наклоны, повороты со штангой на плечах, рывки, толчки.

Упражнения с гантелями и гирями. Упражнения с собственным весом, круговые тренировки на развитие силовых способностей. Упражнения на тренажерах. Выполнение контрольных требований в силовых упражнениях.

Фитнес-аэробика

Безопасность на занятиях по фитнес-аэробике. Техника выполнения базовых шагов классической аэробики.

Обучение технике движений рук. Обучение танцевальными стилями. Освоение основных танцевальных шагов: мамбо, ча-ча-ча, «шоссе», галоп, твист. Освоение основных элементов хип-хопа. Освоение базовых шагов степ-аэробики. Обучение технике перемещения по степ-платформе.

Выполнение зачетной комбинации классической и степ-аэробики с инструктором. Выполнение зачетной комбинации без инструктора: аэробика и степ-аэробика. Составление индивидуальных комплексов упражнений с гантелями или бодибаром. Составление групповой танцевальной комбинации.

Контрольный раздел

Сдача тестов, разработанных кафедрой физического воспитания, которые охватывают общую физическую, спортивно-техническую и профессионально-прикладную физическую подготовленность.

Специальная медицинская группа

Строевые и порядковые упражнений на месте. Ходьба обычная и ускоренная. Специальные беговые упражнения. Бег трусцой, равномерный, переменный. Прыжки и прыжковые упражнения.

Общеразвивающие упражнения на растягивание, гибкость, равновесие, с гимнастическими палками и у гимнастической стенки, упражнения со скакалкой, обручами и мячами.

Простейшие элементы лыжной подготовки. Подвижные игры. Доступные элементы спортивных игр (баскетбол, волейбол, настольный теннис и др.). Элементы фитнеса (жен.) и атлетическая гимнастика (муж.).

6. Методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины 6.1. Самостоятельная работа обучающихся по дисциплине (модулю)

Самостоятельная работа учебным планом не предусмотрена.

6.2. Методические рекомендации студентам, изучающим дисциплину

«Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)»

Организация учебного процесса предусматривает практические занятия.

В процессе прохождения курса физической культуры каждому студенту необходимо:

- систематически посещать занятия по физическому воспитанию в дни и часы, предусмотренные учебным расписанием;
- иметь аккуратно подогнанные спортивный костюм и спортивную обувь, соответствующие виду занятий и погодным условиям;
- соблюдать правила техники безопасности и правила поведения в спортивном зале, на открытой спортивной площадке.
- повышать свою физическую подготовку и выполнять требования и нормы и совершенствовать спортивное мастерство;
- выполнять контрольные упражнения и нормативы, сдавать зачеты по физическому воспитанию в установленные сроки;
- соблюдать рациональный режим учебы, отдыха и питания;
- регулярно заниматься гигиенической гимнастикой, самостоятельно заниматься физическими упражнениями и спортом, используя консультации преподавателя;
- активно участвовать в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях в учебной группе, на курсе, в институте, в вузе;
- проходить медицинское обследование в установленные сроки, осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья, физического развития, за физической и спортивной

6.3. Тематика и задания для практических занятий

Примерная тематика рефератов для студентов, временно освобожденных от практических занятий по «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)»

1 курс

Тема: «Использование индивидуальной двигательной активности для профилактики и коррекции здоровья (при вашем заболевании)».

Студенты, желающие написать реферат на другую тему, могут утвердить ее на заседании кафедры физического воспитания.

Основные требования к написанию:

1. Тема должна быть раскрыта и написана в соответствии с планом.
2. Объем реферата - не менее 10-12 страниц машинописного текста.
3. Титульный лист оформлен в соответствии с требованиями (ВУЗ, название реферата, ФИО, институт, курс и группа студента, консультант ФИО, место и год написания).
4. План работы содержит введение, основную часть и заключение.
5. Список использованной литературы должен содержать не менее 6-8 источников (в соответствии с требованиями к библиографии).

План

Введение. Актуальность здоровья.

Основная часть. Использование индивидуальной двигательной активности и основных двигательных факторов для профилактики и коррекции здоровья.

1. Краткая характеристика заболевания или его этиология.

2. Основные физиологические механизмы воздействия физических упражнений на организм.

3. Тестирование. Определение уровня и качества вашего здоровья.

4. Физические упражнения и методы их использования для укрепления вашего здоровья.

(Составить, грамотно описать комплексы физических упражнений, необходимых для укрепления вашего здоровья; определение адекватности нагрузки).

Заключение (что показано и что противопоказано при данном заболевании).

2 курс

Студенты 2 курса раскрывают в реферате проблему оздоровления средствами физического воспитания. Студенты педагогических специальностей освещают проблемы здорового образа жизни и организации спортивно-массовой и оздоровительной работы с детьми.

Предлагаются следующие **темы**:

1. Профилактика утомления в процессе учебной деятельности у детей начальной школы.
2. Профилактика утомления в процессе учебной деятельности у подростков 5-8 классов.
3. Профилактика утомления в процессе учебной деятельности у юношей и девушек в старших классах.
4. Вредные привычки как угроза жизни школьников. Профилактика приобщения к ним в условиях школы.
5. Режим дня школьников как модель формирования здорового образа жизни.
6. Здоровьесберегающие педагогические технологии - основа сохранения и укрепления здоровья детей и молодежи.
7. Здоровьесберегающие технологии при воспитании детей в домашних условиях.
8. Здоровьесберегающие технологии при воспитании детей в школах-интернатах.
9. Здоровьесберегающие технологии при воспитании детей-инвалидов.
10. Формирование мотивации к здоровому образу жизни у детей.
11. Повышение стрессоустойчивости средствами и методами физического воспитания.
12. Профессионально важное двигательное качество работников умственного труда.
13. Помять и методы ее совершенствования в процессе физического воспитания.
14. Внимание: средства и методы его развития и совершенствования.
15. Физическая культура в регуляции психофизических состояний.
16. Основные принципы обучения движениям и способам регуляции физических нагрузок.
17. Тесты для определения резервных возможностей организма и их использование в профессиональной двигательной подготовке.
18. Воспитание личностных социально-значимых качеств социальных работников в процессе профессиональной двигательной активности.
19. Методика проведения производственной гимнастики с учетом условий и характера труда.
20. Питание и контроль за массой тела при различной двигательной активности.
21. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студентов.
22. Проблемы здоровья при использовании компьютерной техники.
23. Меры по предупреждению травматизма при выполнении физических упражнений.

24. Цель, задачи, содержание и особенности спортивно-массовой работы (школа, вуз, лагерь труда и отдыха).

25. Цель, задачи и содержание оздоровительной работы.

26. Средства массовой информации и их влияние на вовлечение к занятиям физической культуры, спортом и туризмом.

27. Спортивный маркетинг, менеджмент, лицензирование, спонсорство, меценатство и их воздействие на развитие физической культуры и спорта.

28. Роль и значение компьютерной техники для физкультурно-оздоровительных услуг.

3 курс

Тема: «Индивидуальный двигательный образ жизни студента 3-го курса филологического факультета Петрова И. Н.».

План

Введение. Актуальность проблемы. Ваша основная валеологическая оздоровительная концепция. Ценностное отношение к здоровью. Здоровье и профессия.

Основная часть. Индивидуальный двигательный образ жизни.

1. Индивидуальная двигательная активность.

2. Тестирование состояния здоровья. Определение оптимальной для вас физической нагрузки.

3. Особенности вашего рационального питания.

4. Средства и методы в физическом воспитании для повышения стрессоустойчивости (дыхательные упражнения, релаксационные и т. д.).

5. Активный отдых - одно из средств укрепления здоровья и совершенствования профессиональной подготовки.

6. Основные оздоровительные системы укрепления зрения, опорно-двигательного аппарата.

Заключение. Ваша жизненная позиция относительно здоровья.

Зачетные требования

1. Консультации по проблемам индивидуальной двигательной активности согласно расписанию.

2. Представить на кафедру физического воспитания отпечатанный вариант, не позднее чем за 2 недели до зачетной сессии.

7. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

№ п/п	Наименование	Количество/ссылка на электронный ресурс
	а) основная:	
i	**Ильинич В. И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для вузов / В. И. Ильинич. - Москва: Гардарики, 2008. - 366 с. - ISBN 978-5-8297-0244-1.**	**20**
2	**Физическая культура бакалавра: учебник / А. А. Бишаева [и др.]; под науч. ред. А. А. Бишаевой. - Кострома : КГУ 2012. - 278 с. - ISBN 978-5-7591-1336-2.**	**14**

3	Муллер А. Б. Физическая культура студента [Электронный ресурс]: учеб. 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.	http://znanium.com/catalog.php? bookinfo=443255
4	Физическая культура: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / Е.Л. Чеснова. - М.: Директ-Медиа, 2013. - 160 с.	http://bibliodub.ru/index.php ? page=book_view&book_id=210945
б) дополнительная:		
5	Физическая культура [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Е. С. Григорович [и др.]; под ред. Е. С. Григоровича, В. А. Переверзева. - 4-е изд., испр. - Минск: Вышэйшая школа, 2014. - 350 с. - ISBN 978-985-06-2431-4.	http://znanium.com/catalog.php? bookinfo=509590
6	Физическая культура: учеб. пособие / Чертов Н. В. — Ростов-на- Дону: Издательство ЮФУ 2012. - 118 с. - ISBN 978-5-9275-0896-9.	http://znanium.com/catalog.php?
7	ГТО в вузе: учеб.-метод. пособие / В. Н. Зимин [и др.]; под общ. ред. В. Н. Зимина. - Кострома : КГУ 2017. - 146 с. - ISBN 978-58285-0872-3. Имеется электрон. ресурс.	8
8	Гемореологические аспекты выносливости в спорте. Монография. - Кострома: Изд-во Костромского гос. технологического университета, 2006. - 101с.	75
9	Силовые способности человека и их развитие: учеб. пособие - Кострома: Изд-во Костромского гос. технологического университета, 2015. - 78с.	50
10	Физкультура для специальной медицинской группы: метод. пособие. - Кострома: Изд-во Костромского гос. технологического университета. -2012. - 51 с.	25

8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

Информационно-образовательные ресурсы:

1. Сайт центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту: http://lib.sportedu.ru/.
2. Сайт журнала «Теория и практика физической культуры»: http://www.teoriya.ru/ru.
3. Издательство «Советский спорт»: http://www.sovsportizdat.ru/.
4. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»: http://www.infosport.ru.
5. Российский Студенческий Спортивный Союз: http://www.studsport.ru/.

Электронные библиотечные системы:

1. ЭБС «Лань».
2. ЭБС «Университетская библиотека online».
3. ЭБС «Znanium».

9. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Наименование помещений	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
Главный учебный корпус, ауд. №240 (занятия практического типа, текущего контроля и	Спортивный зал на 450 м^2 (игровой) для проведения учебных занятий и спортивно-массовых мероприятий по спортивным играм и другим массовым формам: а) баскетбол (оборудование - разметка, 4 щита, мячи); б) волейбол (оборудование - разметка, 2 волейбольные стойки, вышка для

промежуточной аттестации)	**судейства, сетка, мячи); в) мини-футбол (оборудование - разметка, ворота, мячи); г) бадминтон (оборудование - разметка, сетка, воланы, ракетки). Имеется 5 гимнастических скамеек Зал радиофицирован, имеется электротабло.**
Главный учебный корпус, ауд. № 240 ОФП (занятия практического типа, текущего контроля и промежуточной аттестации)	**Тренажерный зал на 225 м^2 для проведения учебных занятий, учебнотренировочных занятий по спортивной аэробике, настольному теннису. а) спортивная аэробика, шейпинг и прочие (оборудование - тренажеры, гимнастические обручи, гимнастические стенки, гимнастические маты). Имеется телеаппаратура; в) настольный теннис (оборудование - 2 стола, ракетки, сетки, мячи). Зал радиофицирован.**
Главный учебный корпус, спортивная площадка (занятия практического типа)	**Спортивная комплексная площадка на 4000 м2 для проведения учебных занятий. Оборудование: ограждение, гимнастические стенки с перекладинами, футбольные ворота.**
Учебный корпус «Б1», ауд. №25 (занятия практического типа, текущего контроля и промежуточной аттестации)	**Спортивный зал на 576 м2 (игровой) для проведения учебных занятий и спортивно-массовых мероприятий по спортивным играм и другим массовым формам: а) баскетбол (оборудование - разметка, 4 щита, мячи); б) волейбол (оборудование - разметка, 2 волейбольные стойки, вышка для судейства, сетки, мячи); в) мини-футбол (оборудование - разметка, ворота, мячи); г) бадминтон (оборудование - разметка, 6 стоек, сетки, воланы, ракетки); д) большой теннис (оборудование - разметка, стойки с сеткой, ракетки, мячи). Имеется 7 гимнастических скамеек, 20 легкоатлетических барьеров, 2 гимнастических стенки, перекладина и 15 матов. Зал радиофицирован, имеется электротабло.**
Учебный корпус «Б1», ауд. №18 (занятия практического, семинарского типа, текущего контроля и промежуточной аттестации)	**Спортивный зал на 460 м2 для проведения учебных занятий, учебнотренировочных занятий по спортивной аэробике, настольному теннису. а) спортивная аэробика, шейпинг и прочие (оборудование - степы (50шт.); тренажеры (35шт.); гимнастические стенки (10 шт.); перекладина; весы; гантели (30 пар); коврики индивидуальные (40 шт.); мячи надувные (30 шт.); б) бильярд (оборудование - 3 стола, кии, шары); в) настольный теннис (оборудование - 2 стола, ракетки, сетки, мячи). Зал радиофицирован.**
Учебный корпус «Б1», ауд. №16 (занятия практического, лекционного, семинарского типа, текущего контроля и промежуточной аттестации)	**Атлетический зал на 180 м2 предназначен для проведения учебных занятий, соревнований. Оборудование - 8 гимнастических стенок, зеркала, станок гимнастический, 10 скамеек, дартс - 6 шт., коврики индивидуальные - 20 шт. а) настольный теннис (оборудование - 5 столов, ракетки, сетки, мячи).**
Учебный корпус «Б1», ауд. №13 (занятия практического типа)	**Тренажерный зал 36м2. Оборудование - 6 штанг, 8 силовых тренажеров, гири - 7 шт.**
Учебный корпус «Б1», лыжная база	**150 пар лыж, лыжные палки и ботинки.**
Учебный корпус «Б1», спортивная площадка (занятия практического типа)	**Спортивная площадка на 4000 м2 для проведения учебных занятий. Оборудование: ограждение, футбольные ворота.**
Учебный корпус «Е», ауд. №101 (занятия практического типа, текущего контроля и промежуточной аттестации)	**Спортивный зал на 234 м2 (игровой) для проведения учебных занятий и спортивно-массовых мероприятий: а) волейбол (оборудование - разметка, сетка, мячи); б) бадминтон (оборудование - разметка, сетки, воланы, ракетки); Имеется 5 гимнастических скамеек.**
Учебный корпус «Е», ауд. №102 (занятия практического типа,	**Спортивный зал на 135м2 (игровой) для проведения учебных занятий и соревнований: а) волейбол (оборудование - разметка, сетка, мячи);**

текущего контроля и промежуточной аттестации)	**б) бадминтон (оборудование - разметка, сетки, воланы, ракетки). Имеются тренажеры (2 велотренажера и беговая дорожка), зеркала, гантели (30 пар), коврики индивидуальные (30 шт.)**
Учебный корпус «Е», ауд. №104 (занятия практического типа)	**Спортивный зал на 72м^2 для проведения учебных занятий: настольный теннис (оборудование - 5 столов, ракетки, сетки, мячи).**
Учебный корпус «Е», лыжная база	**180 пар лыж, лыжные палки и ботинки, 2 лыжные трассы, снегоход «Тайга».**
Учебный корпус «Е», стадион (занятия практического типа, текущего контроля и промежуточной аттестации)	**Стадион для проведения учебных занятий (4000 м2) с легкоатлетической битумной дорожкой и футбольным полем. Оборудование: ограждение, разметка беговых секторов, ворота.**
Учебный корпус «Е», две спортивные площадки (занятия практического типа, текущего контроля и промежуточной аттестации)	**Спортивные площадки - 2 шт. по 2800 м2 для проведения учебных занятий. Оборудование: ограждение, футбольные ворота.**