

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Смирнов Сергей Николаевич
Должность: врио ректора
Дата подписания: 13.10.2023 14:17:00
Уникальный программный ключ:
69e375c64f7e975d4e8830e7b4fcc2ad1bf35f08


Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

ФГБОУ ВО «Тверской государственный университет»



Утверждаю:

Руководитель ООП:

 Н.А. Семькина

« 9 » 06 2023 г.

Рабочая программа дисциплины (с аннотацией)

Физическая культура и спорт

Специальность

10.05.01 Компьютерная безопасность

Специализация

Математические методы защиты информации

Для студентов 1, 2 курсов


Форма обучения Очная

Уровень высшего образования

СПЕЦИАЛИТЕТ

Составитель:

Старший преподаватель кафедры
физического воспитания

 И. А. Титкова

Тверь 2023

I. Аннотация

1. Наименование дисциплины (или модуля) в соответствии с учебным планом

Физическая культура и спорт.

2. Цель и задачи дисциплины (модуля)

Физическая культура дает возможность миллионам людей совершенствовать свои физические качества и двигательные возможности, укреплять здоровье, увеличивать работоспособность, продлевать творческое долголетие. Регулярные занятия физической культурой позволяют повысить резистентность организма к действию неблагоприятных факторов современного образа жизни.

Цель занятий различными видами физической культуры – укрепить здоровье, улучшить физическое развитие, подготовленность и получить навыки активного отдыха. Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Это связано с решением ряда частных задач: повысить функциональные возможности отдельных систем организма, скорректировать физическое развитие и телосложение, повысить общую и профессиональную работоспособность, овладеть жизненно необходимыми умениями и навыками, научиться приятно и полезно проводить досуг, достичь физического совершенства.

Задачи дисциплины:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной 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;

- 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;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- осуществлять творческое сотрудничество при коллективных формах занятий физической культурой;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

3. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина относится к первому блоку дисциплин формирующих общекультурные компетенции. Проводится на первом и втором курсах в течение 4 семестров.

4. **Общая трудоемкость дисциплины** составляет 2 зачетных единицы, 72 часа.

5. Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)

Формируемые компетенции	Требования к результатам обучения В результате изучения дисциплины студент должен:
<p>Базовый ОК-9 способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной</p>	<p>Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.</p> <p>Уметь: использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.</p> <p>Знать: научно-практические основы физической культуры</p>

деятельности	и здорового образа жизни.
Продвинутый ОК-9	<p>Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.</p> <p>Уметь: характеризовать задачи и функции физической культуры, систематизировать средства и методы физической культуры в зависимости от поставленных задач;</p> <p>использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.</p> <p>Знать: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни;</p> <p>основные средства и методы физической культуры, необходимость регулярных занятий физической культурой для поддержания здоровья и работоспособности, основные требования к соблюдению техники безопасности при занятиях физической культурой;</p> <p>способы применения средств техники безопасности при занятиях физической культурой.</p>

6. Форма промежуточной аттестации: зачёт.

7. Язык преподавания русский.

II. Содержание дисциплины и структура учебных видов деятельности

Наименование разделов и тем	Всего (час.)	Аудиторные занятия		Самостоятельная работа (час.)
		Лекции	Практич. занятия	
Место и значение атлетической гимнастики в системе физического воспитания. Задачи и содержание программы тренировок по атлетической гимнастике. Обязанности студентов при прохождении курса (медицинский осмотр, техника безопасности)	8	8		
Бодибилдинг	8	8		
Особенности занятий для лиц с разной физической подготовкой	8	8		
Техника выполнения упражнений с гантелями различного веса (от 5 до 25 кг)	8	8		
Техника выполнения упражнений со штангой	8	8		
Техника выполнения упражнений с использованием собственного веса	8	8		
Техника выполнения упражнений на специальных тренажерах	8	8		
Овладение силовыми и скоростно-силовыми упражнениями. Сочетание скоростно-силовых упражнений с упражнениями на выносливость	8	8		
Правильное дыхание во время выполнения упражнений	8	8		
Итого:	72	72		

Учебная программа

Введение

Место и значение волейбола в системе физического воспитания. Задачи и содержание курса волейбола. Обязанности студентов при прохождении курса.

Раздел 1. История развития, современное состояние и перспективы развития волейбола

Тема 1. Содержание игры, характеристика волейбола как эффективного средства физического воспитания и как вида спорта. Возникновение и развитие волейбола. Перспективы развития волейбола. Пляжный волейбол, правила игры.

Тема 2. Физические и психические качества волейболиста. Волейбол, как коллективный вид деятельности. Значение физической подготовки волейболистов в связи с особенностями современной игры.

Раздел 2. Техническая подготовка волейболистов.

Тема 3. Техника игры, ее характеристика. Классификация технических приемов. Терминология. Значение технической подготовки и ее основные задачи. Техника игры в защите и нападении. Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.

Тема 4. Задачи физической подготовки. Виды контрольных тестов по физической подготовке. Специальная физическая подготовка. Виды контрольных тестов. Техника игры в защите и нападении. Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.

Тема 5. Техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места). Техника стоек, перемещений волейболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег). Выпады: вперед, в сторону. Остановки: скачком, шагом.

Тема 6. Техника передачи мяча двумя руками сверху вперед (короткие, средние, длинные) стоя на месте. Техника нижних подач: прямая, боковая.

Тема 7. Техника передачи двумя руками сверху над собой, назад (короткие, средние, длинные).

Тема 8. Техника приема снизу двумя руками, одной рукой (на месте, после перемещения).

Тема 9. Техника приема мяча сверху двумя руками после перемещения.

Тема 10. Техника верхней прямой подачи.

Тема 11. Техника прямого нападающего удара.

Тема 12. Нападающий удар тихий после имитации сильного удара.

Тема 13. Техника одиночного блокирования. Техника группового

блокирования.

Раздел 3. Тактическая подготовка волейболистов.

Тема 14. Цель и задачи тактической подготовки. Классификация тактики. Терминология. Зависимость тактической подготовки от других видов подготовки.

Тема 15. Тактика нападения: индивидуальные действия; групповые взаимодействия. Функции игроков. Взаимодействие нападающего и разводящего игроков. Характеристика командных действий в нападении. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями.

Тема 16. Индивидуальные тактические действия при выполнении вторых передач. Индивидуальные тактические действия при выполнении первых передач на удар.

Тема 17. Тактика нападающих ударов. Нападающий удар с задней линии. Характеристика командных действий в защите. Взаимодействие игроков.

Тема 18. Тактика защиты: индивидуальные действия; групповые взаимодействия.

Тема 19. Индивидуальные тактические действия при приеме подач. Прием мяча от сетки. Индивидуальные тактические действия при приеме нападающих ударов. Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока.

Тема 20. Групповые действия игроков в защите внутри линии и между линиями. Раздел 4. Правила игры и проведение соревнований.

Тема 21. Правила игры последнего поколения. Подготовка к игре (жеребьевка и разминка у сетки). Права и обязанности главного судьи соревнований. Права и обязанности главного секретаря соревнований. Права и обязанности первого судьи. Права и обязанности второго судьи. Права и обязанности судьи/секретаря. Правила поведения участников соревнований.

III. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (или модулю)

Элективные курсы по физической культуре

Исходя из материально-технических возможностей вуза, перечень данных курсов может быть расширен и (или) изменен. Данная примерная программа предлагает следующие виды секций на выбор студента.

1. Пилатес. Рекомендуется для лиц с ослабленным здоровьем и (или) инвалидностью.
2. Спортивные игры (волейбол).
3. Плавание.

Содержание раздела «Пилатес»

Введение

История возникновения системы Пилатес. Особенности занятий. Показания и противопоказания. Философия метода. Ключевые моменты, основные правила. Задачи и содержание курса. Техника безопасности и обязанности студентов при прохождении курса.

Тема 1. Тренировка основных принципов: концентрация внимания, интеграция; мышечный контроль, централизация; использование визуальных образов; плавное выполнение упражнений без пауз и остановок; точность; правильное дыхание.

Тема 2. Особенности техники выполнения упражнений. Обязательная разминка.

Тема 3. Базовая программа: сотня; раскручивание вниз; скручивание вверх; круги ногами; круги двумя ногами.

Тема 4. Базовая программа: перекаты на спине; растягивание ног поочередно; растягивание ног одновременно; растягивание спины в наклоне вперед.

Тема 5. Упражнения для начинающих: наклоны возле стены; «пила»; подъем ноги в сторону; подъем ноги вперед; подъем обеих ног; «русалка»; «лебедь»; «лодка».

Тема 6. Комплекс базовой программы.

Тема 7. Комплекс упражнений для начинающих.

Тема 8. Комплекс упражнений для правильной осанки.

Тема 9. Комплекс упражнений для укрепления мышц живота (пресса).

Тема 10. Комплекс упражнений для ног и ягодичных мышц.

Тема 11. Комплекс упражнений для снижения веса.

Тема 12. Пилатес на мяче (упражнения с оборудованием).

Содержание раздела «Волейбол»

Введение

Место и значение волейбола в системе физического воспитания. Задачи и содержание курса волейбола. Техника безопасности и обязанности студентов при прохождении курса.

Раздел 1. История развития, современное состояние и перспективы развития волейбола

Тема 1. Содержание игры, характеристика волейбола как эффективного средства физического воспитания и как вида спорта. Возникновение и развитие волейбола. Перспективы развития волейбола. Пляжный волейбол, правила игры.

Тема 2. Физические и психические качества волейболиста. Волейбол, как коллективный вид деятельности. Значение физической подготовки волейболистов в связи с особенностями современной игры.

Раздел 2. Техническая подготовка волейболистов.

Тема 3. Техника игры, ее характеристика. Классификация технических приемов. Терминология. Значение технической подготовки и ее основные задачи. Техника игры в защите и нападении. Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.

Тема 4. Задачи физической подготовки. Виды контрольных тестов по физической подготовке. Специальная физическая подготовка. Виды контрольных тестов. Техника игры в защите и нападении. Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.

Тема 5. Техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места). Техника стоек, перемещений волейболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег). Выпады: вперед, в сторону. Остановки: скачком, шагом.

Тема 6. Техника передачи мяча двумя руками сверху вперед (короткие, средние, длинные) стоя на месте. Техника нижних подач: прямая, боковая.

Тема 7. Техника передачи двумя руками сверху над собой, назад (короткие, средние, длинные).

Тема 8. Техника приема снизу двумя руками, одной рукой (на месте, после перемещения).

Тема 9. Техника приема мяча сверху двумя руками после перемещения.

Тема 10. Техника верхней прямой подачи.

Тема 11. Техника прямого нападающего удара.

Тема 12. Нападающий удар тихий после имитации сильного удара.

Тема 13. Техника одиночного блокирования. Техника группового блокирования.

Раздел 3. Тактическая подготовка волейболистов.

Тема 14. Цель и задачи тактической подготовки. Классификация тактики. Терминология. Зависимость тактической подготовки от других видов подготовки.

Тема 15. Тактика нападения: индивидуальные действия; групповые взаимодействия. Функции игроков. Взаимодействие нападающего и разводящего игроков. Характеристика командных действий в нападении. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями.

Тема 16. Индивидуальные тактические действия при выполнении вторых передач. Индивидуальные тактические действия при выполнении первых передач на удар.

Тема 17. Тактика нападающих ударов. Нападающий удар с задней линии. Характеристика командных действий в защите. Взаимодействие игроков.

Тема 18. Тактика защиты: индивидуальные действия; групповые взаимодействия.

Тема 19. Индивидуальные тактические действия при приеме подач. Прием мяча от сетки. Индивидуальные тактические действия при приеме нападающих ударов. Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока.

Тема 20. Групповые действия игроков в защите внутри линии и между линиями.

Раздел 4. Правила игры и проведение соревнований.

Тема 21. Правила игры последнего поколения. Подготовка к игре (жеребьевка и разминка у сетки). Права и обязанности главного судьи соревнований. Права и обязанности главного секретаря соревнований. Права и обязанности первого судьи. Права и обязанности второго судьи. Права и обязанности судьи/секретаря. Правила поведения участников соревнований. Ошибки и наказания.

Содержание раздела «Плавание»

Введение

История развития плавания.

Влияние занятий плаванием на организм занимающихся. Значение регулярных занятий по плаванию для улучшения здоровья и повышения уровня общей работоспособности. Гигиена и закаливание.

Раздел 1. Основы теории плавания.

Тема 1. Введение в предмет «Плавание». Обеспечение техники безопасности при занятиях плаванием. Оздоровительное и прикладное значение плавания.

Раздел 2. Основы техники спортивного и прикладного плавания.

Тема 2. Основы техники плавания: положение тела в воде; движения руками, движения ногами, их согласование, техника дыхания.

Тема 3. Техника плавания способом кроль на груди.

Тема 4. Техника плавания способом кроль на спине.

Тема 5. Выполнение стартов при плавании кролем на груди.

Тема 6. Выполнение стартов при плавании кролем на спине.

Тема 7. Техника плавания способом брасс.

Тема 8. Совершенствование техники плавания способов кроль на груди, кроль на спине.

Тема 9. Совершенствование техники плавания способом брасс.

Раздел 3. Плавание как средство оздоровления и отдыха.

Тема 10. Использование средств плавания для развития физических качеств.

Тема 11. Использование средств плавания для исправления физических недостатков.

Тема 12. Организация и проведение игр и развлечений на воде.

Раздел 4. Прикладное плавание.

Тема 13. Краткая характеристика и значение прикладного плавания. Техника прикладного плавания.

Тема 14. Техника ныряния.

Тема 15. Оказание помощи на воде: транспортировка различных предметов и пострадавшего человека.

Раздел 5. Организация и судейство соревнований по плаванию.

Тема 16. Виды, дистанции и характер соревнования по плаванию. Обязанности и права участников. Правила проведения соревнований.

Тема 17. Обязанности судей. Подготовка мест соревнований.

IV. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Контроль осуществляется в форме:

текущего (проводится оценка выполнения студентами заданий в ходе практических занятий);

промежуточного (рейтинговый контроль);

итогового (зачет).

С помощью контрольных испытаний преподаватель получает объективную количественную информацию и на ее основе вносит в педагогический процесс необходимые коррективы.

1. Текущий контроль успеваемости

Осуществляется на практических занятиях, проверяются знания и умения по темам рабочей программы.

Знания: теоретические вопросы по темам.

Примеры тестов:

1) Основным специфическим средством физического воспитания являются:

а. Физические упражнения;

б. Оздоровительные силы природы;

в. Гигиенические факторы;

г. Тренажеры и тренажерные устройства, гири, гантели, штанга, эспандеры.

2) Физические упражнения это:

а. Такие двигательные действия, которые направлены на формирование двигательных умений и навыков;

б. Виды двигательных действий, которые направлены на морфологические и функциональные перестройки организма;

в. Такие двигательные действия (включая их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям;

г. Виды двигательных действий, направленных на изменение форм телосложений и развития физических качеств.

Умения проверяются при помощи сдачи нормативов выполнения.

Контрольные испытания

1. Прыжок в длину с места
2. Прыжки через гимнастическую скамейку боком/5 серий по 10 сек./с интервалом отдыха/сумма серий, кол-во/.
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)
4. Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой ноге)
5. Поднимание туловища из положения «лежа на спине» в положение «сидя», руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз.)
6. Поднимание и опускание туловища лежа на бедрах лицом вниз на опоре высотой 100 см (к-во раз).

Раздел «Пилатес»

1. Оценка уровня функционального состояния организма:

•Проба Генчи (задержка дыхания на выдохе), ортостатическая проба, определение ИМТ

2. Оценка уровня физической подготовленности

У женщин силовые способности оцениваются контрольными упражнениями:

•из исходного положения *лежа на спине, согнув ноги, руки вдоль туловища*, поднимание плечевого пояса (углы лопаток от пола не отрывать, руками тянуться вперед);

•из исходного положения *лежа на животе, руки вперед*, поочередное поднимание разноименных руки и ноги (голову не поднимать);

•из *упора стоя на коленях, кисти рук параллельны* – сгибание, разгибание рук (спина прямая, голову не запрокидывать назад);

•из основной стойки, приседания с подниманием рук вперед и последующим их опусканием (угол между голенью и бедром 90).

Общая выносливость оценивается количеством пробегаемых метров за 6 минут (можно по самочувствию чередовать бег с ходьбой).

3. Оценка уровня развития гибкости

Гибкость оценивается наклоном вперед из положения сидя на полу, ступни параллельны, расстояние между ними 20 см. Выполняются три медленных наклона вперед с целью дотянуться пальцами до мерной линии, начало которой находится на уровне пяток. На четвертом наклоне фиксируется цифра мерной линии, которой коснулись пальцы.

Раздел «Волейбол»

Физическая подготовка

1. Прыжок в длину с места (оценка скоростно-силовых качеств).
2. Бег 30 м: 5х6 м (оцениваются скоростные возможности).
3. Бег 92 м с изменением направления, «елочка» (оценка скоростно-силовой выносливости).
4. Метание набивного мяча (вес 1 кг), из-за головы двумя руками: сидя, стоя (оценка скоростно-силовых качеств).

Техническая подготовка

1. Передача двумя руками сверху (снизу), стоя у стены.
2. Испытание на точность подач.
3. Испытание на точность нападающих ударов.
4. Испытания в блокировании.

Тактическая подготовка

1. Действия при второй передаче.
2. Действия при нападающих ударах.
3. Командные действия в нападении.
4. Командные действия в защите.

Раздел «Плавание»

1. Техника плавания, старта и поворота в спортивных способах плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс)
2. Плавание 25 (50) метров вольным стилем
3. Плавание 50 (100) метров вольным стилем
4. Плавание 100 (200) метров вольным стилем.

2. Промежуточная аттестация

Аттестация проводится в форме зачетов (сдача нормативов, тестовый контроль).

V. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

а) Основная литература:

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для вузов / Д. С. Алхасов. — Москва : Юрайт, 2023. — 191 с. — (Высшее образование). — Текст : электронный. — URL: <https://urait.ru/bcode/515146>
2. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Юрайт, 2023. — 450 с. — (Высшее образование). — Текст : электронный. — URL: <https://urait.ru/bcode/511117>

б) Дополнительная литература:

1. Ветрова И. В. Адаптивная физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие / И. В. Ветрова, Л. В. Захарова, Н. В. Люлина. - Красноярск : КГПУ им. В.П. Астафьева, 2023. - 328 с. - Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/338423>

2. Бегидова Т. П. Адаптивная физическая культура в комплексной реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова - 2-е изд. - Электрон. дан. - Москва : Юрайт, 2021. - 210 с. - (Высшее образование). - URL: - Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/481968>

3. Янова М. Г. Здоровый образ жизни обучающихся в вузе: валеологические аспекты [Электронный ресурс] : учебное пособие / М. Г. Янова, Т. А. Мартиросова, Е. Д. Кондрашова. - Красноярск : КГПУ им. В.П. Астафьева, 2020. - 280 с. - Книга из коллекции КГПУ им. В.П. Астафьева - Медицина. – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/184203>

VI. Материально-техническое обеспечение дисциплины.

Тренажерный зал, велотренажер, беговая дорожка, тренажер эллипсоид, многофункциональный тренажер, блок для мышц спины (тяга вверх), блок для мышц спины (нижняя тяга), скамья атлетическая регулируемая, скамья для пресса регулируемая, гиперэкстензия горизонтальная, гриф для штанги, диски для штанги, гантели.

VII. Перечень педагогических и информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

Преподавание учебной дисциплины «Физическая культура» строится на следующих разделах и подразделах программы:

- теоретическом, формирующем мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношение к физической культуре;
- практическом, состоящем из двух подразделов: методико-практического, обеспечивающего оперативное овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности, и учебно-тренировочного, содействующего приобретению опыта творческой практической деятельности, развитию самодеятельности в физической культуре и спорте в целях достижения физического совершенства, повышения уровня функциональных и двигательных способностей, направленному формированию качеств и свойств личности;
- контрольном, определяющем дифференцированный и объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов.

VII. Перечень обновлений рабочей программы дисциплины

№п.п.	Обновленный	Описание внесенных	Дата и протокол
-------	-------------	--------------------	-----------------

	раздел рабочей программы дисциплины	изменений	заседания кафедры, утвердившего изменения
1.			
2.			