



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Дальневосточный федеральный университет»
(ДВФУ)

ИНЖЕНЕРНАЯ ШКОЛА

«СОГЛАСОВАНО»
Руководитель ОП

_____ В.Н.Багрянцев _____
(подпись) (Ф.И.О. рук. ОП)
« ____ » _____ 2018 ____ г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующая (ий) кафедрой
Приборостроения
(название кафедры)

_____ В.И.Короченцев _____
(подпись) (Ф.И.О. зав. каф.)
« ____ » _____ 2018 ____ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
Физическая культура и спорт
12.03.04 «Биотехнические системы и технологии»
профиль подготовки: «Медицинские информационные системы»
Форма обучения очная

курс 1 семестр 1
лекции 2 час.
практические занятия 68 час.
лабораторные работы 0 час.
в том числе с использованием МАО лек. 2 /пр. 0 /лаб. 0 час.
всего часов аудиторной нагрузки 70 час.
самостоятельная работа 2 час.
в том числе на подготовку к экзамену 0 час.
контрольные работы (количество)
курсовая работа / курсовой проект 0 семестр
зачет 1 семестр
экзамен семестр

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями ОС ВО ДВФУ 10.03.2016

Рабочая программа обсуждена на заседании департамента физического воспитания № 1 от « 0 »
 сентября 201 г.

(протокол) (дата)
Заведующий департаментом физического воспитания
(подпись) (и.о. фамилия)
Составитель (ли) _____
(подпись) (и.о. фамилия)

Оборотная сторона титульного листа РПУД

I. Рабочая программа пересмотрена на заседании кафедры:

Протокол от «__» _____ г. № ____

Заведующий кафедрой _____
(подпись) (и.о. фамилия)

Изменений нет.

II. Рабочая программа пересмотрена на заседании кафедры:

Протокол от «_____» _____ г. № _____

Заведующий кафедрой _____
(подпись) (и.о. фамилия)

АННОТАЦИЯ

Учебная дисциплина “Физическая культура и спорт” разработана для студентов обучающихся по направлению подготовки 12.03.04 «Биотехнические системы и технологии», профиль «Медицинские информационные технологии» и входит в базовую часть Блока 1 «Дисциплины (модули)» учебного плана (Б1.Б.26).

Общая трудоемкость освоения дисциплины составляет 72 часа (2 зачетные единицы). Учебным планом предусмотрены лекционные занятия (2 часа), практические занятия (68 часов) и самостоятельная работа студента (2 часа). Дисциплина реализуется на 1 курсе в 1 семестре. Форма промежуточной аттестации – зачет.

Дисциплина «Физическая культура» логически связана с дисциплиной «Безопасность жизнедеятельности».

Цель дисциплины: 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 профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

1. Укрепление здоровья студентов средствами физической культуры, формирование потребностей поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности и самоорганизации здорового образа жизни;

2. Повышение уровня физической подготовленности студентов для успешной учебы и более глубокого усвоения профессиональных знаний, умений и навыков;

3. Создание условий для полной реализации студентами своих творческих способностей в успешном освоении профессиональных знаний, умений и навыков, нравственного, эстетического и духовного развития студентов в ходе учебного процесса, организованного на основе современных общенаучных и специальных технологий в области теории, методики и практики физической культуры и спорта. Для успешного изучения дисциплины “Физическая культура и спорт” у студентов должно быть сформированы следующие компетенции:

Код и формулировка компетенции	Этапы формирования компетенции	
ОК-15 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знает	научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.
	Умеет	использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни
	Владеет	средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности

I. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА

Тема 1. « Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания». (2 часа)

Краткое содержание.

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. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни: режим труда и отдыха, организация сна, организация режима питания, организация двигательной активности, личная гигиена и закаливание, профилактика вредных привычек, культура межличностного общения, психофизическая регуляция организма, культура сексуального поведения, критерии эффективности

использования здорового образа жизни. Физическое само- воспитание и самосовершенствование – условия здорового образа жизни. Техника безопасности на уроках физической культуры.

Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.

Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее 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.

II. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА Практические занятия (68 часов)

Занятие 1. Тема «Обучение индивидуальным тактическим действиям с использованием бросков мяча в корзину» (2 час.)

Обучение индивидуальным тактическим действиям с использованием бросков мяча в корзину

Игра по упрощенным правилам баскетбола

Развитие игровой ловкости

Занятие 2. Тема «Обучение технике обманных движений (финт на рывок-рывок)» (2 час.)

Обучение технике обманных движений (финт на рывок-рывок)

Совершенствование индивидуальных тактических действий с использованием бросков мяча в корзину

Развитие координации движений

Занятие 3. Тема «Закрепление техники обманных движений (финт на рывок-рывок)» (2 час.)

Закрепление техники обманных движений (финт на рывок-рывок)

Игра по упрощенным правилам баскетбола

Развитие силы мышц туловища

Занятие 4. Тема «Обучение сочетаниям индивидуальных тактических действий игрока без мяча и с мячом» (2 часа)

Обучение сочетаниям индивидуальных тактических действий игрока без мяча и с мячом

Совершенствование техники обманных движений (финт на рывок-рывок)

Развитие силы скорости бега

Занятие 5. Тема «Обучение технике обманных движений (финт на проход-проход)» (2 час.)

Обучение технике обманных движений (финт на проход-проход)

Совершенствование сочетаний индивидуальных тактических действий игрока без мяча и с мячом

Развитие специальной выносливости

Занятие 6. Тема «Закрепление техники обманных движений (финт на проход-проход)» (2 час.)

Закрепление техники обманных движений (финт на проход-проход)

Игра по упрощенным правилам баскетбола

Развитие силы мышц рук и плечевого пояса

Занятие 7. Тема «Обучение обводке соперника с использованием нескольких переводов мяча подряд» (2 час.)

Обучение обводке соперника с использованием нескольких переводов мяча подряд (перед собой, за спиной, под ногой)

Совершенствование техники обманных движений (финт на проход-проход)

Развитие прыжковой выносливости

Занятие 8. Тема «Закрепление техники обводки соперника с использованием нескольких переводов мяча подряд» (2 час.)

Закрепление техники обводки соперника с использованием нескольких переводов мяча подряд (перед собой, за спиной, под ногой)

Повторение ранее изученных комбинаций из освоенных элементов техники баскетболиста

Развитие скоростно-силовой выносливости.

Занятие 9. Тема «Обучение технике обманных движений (финт на бросок-передача)» (2 час.)

Обучение технике обманных движений (финт на бросок-передача)

Совершенствование техники обводки соперника с использованием нескольких переводов мяча подряд (перед собой, за спиной, под ногой)

Развитие стартовой скорости

Занятие 10. Тема «Закрепление техники обманных движений (финт на бросок-передача)» (2 час.)

Закрепление техники обманных движений (финт на бросок-передача)

Игра по упрощенным правилам баскетбола

Развитие силы мышц туловища

Занятие 11. Тема «Обучение технике обманных движений (финт на бросок-проход-бросок)» (2 час.)

Обучение технике обманных движений (финт набросок-проход- бросок)

Совершенствование техники обманных движений (финт на передачу-бросок)

Развитие стартовой скорости

Занятие 12. Тема «Закрепление техники обманных движений (финт на бросок-проход-бросок)» (2 час.)

Закрепление техники обманных движений (финт на бросок-проход- бросок)

Повторение ранее изученных комбинаций из освоенных элементов

техники баскетболиста

Развитие силовой выносливости

Занятие 13. Тема «Обучение технике броска мяча в движении одной рукой снизу» (2 час.)

Обучение технике броска мяча в движении одной рукой снизу

Совершенствование техники обманных движений (финт на бросок-проход-бросок)

Развитие быстроты реакции

Занятие 14. Тема «Закрепление техники броска мяча в движении одной рукой снизу» (2 час.)

Закрепление техники броска мяча в движении одной рукой снизу

Повторение ранее изученных комбинаций из освоенных элементов техники баскетболиста

Развитие прыгучести.

Занятие 15. Тема «Обучение технике броска одной рукой сверху с места с пассивным сопротивлением защитника» (2 час.)

Обучение технике броска одной рукой сверху с места с пассивным сопротивлением защитника

Совершенствование техники броска мяча в движении одной рукой снизу

Развитие общей выносливости

Занятие 16. Тема «Обучение технике броска одной рукой сверху с места с пассивным сопротивлением защитника» (2 час.)

Продолжить учить технике броска одной рукой сверху с места с пассивным сопротивлением защитника

Игра по упрощенным правилам баскетбола

Развитие силы мышц ног

Занятие 17. Тема «Закрепление техники броска одной рукой сверху с места с пассивным сопротивлением защитника» (2 час.)

Закрепление техники броска одной рукой сверху с места с пассивным

сопротивлением защитника

Совершенствование ранее освоенных элементов техники баскетболиста

Развитие координации движений.

Занятие 18. Тема «Обучение групповому тактическому взаимодействию в нападении с участием трех игроков «скрестный выход» (2 час.)

Обучение групповому тактическому взаимодействию в нападении с участием трех игроков «скрестный выход»

Совершенствование тактического взаимодействия в защите с участием двух игроков «переключение»

Развитие быстроты перемещений

Занятие 19. Тема «Закрепление группового тактического взаимодействия в нападении с участием трех игроков «скрестный выход» (2 час.)

Закрепление группового тактического взаимодействия в нападении с участием трех игроков «скрестный выход»

Повторение ранее изученных комбинаций из освоенных элементов техники владения мячом баскетболиста

Развитие стартовой скорости

Занятие 20. Тема «Совершенствование группового тактического взаимодействия в нападении с участием трех игроков «скрестный выход» (2 час.)

Совершенствование группового тактического взаимодействия в нападении с участием трех игроков «скрестный выход»

Учебная игра

Развитие силы мышц рук и плечевого пояса

Занятие 21. Тема «Обучение тактическому взаимодействию в защите с участием двух игроков «проскальзывание» (2 час.)

Обучение тактическому взаимодействию в защите с участием двух

игроков «проскальзывание»

Совершенствование группового тактического взаимодействия в нападении с участием трех игроков «скрестный выход»

Развитие силовой выносливости

Занятие 22. Тема «Закрепление тактического взаимодействия в защите с участием двух игроков «проскальзывание» (2 час.)

Закрепление тактического взаимодействия в защите с участием двух игроков «проскальзывание»

Повторение ранее изученных комбинаций из освоенных элементов техники владения мячом баскетболиста

Развитие координации

Занятие 23. Тема «Совершенствование тактического взаимодействия в защите с участием двух игроков «проскальзывание» (2 час.)

1 Совершенствование тактического взаимодействия в защите с участием двух игроков «проскальзывание»

2 Учебная игра

3 Развитие силы мышц ног

Занятие 24. Тема «Обучение групповому тактическому взаимодействию в нападении с участием игроков «сдвоенный заслон» (2 час.)

1 Обучение групповому тактическому взаимодействию в нападении с участием трех игроков «сдвоенный заслон»

2 Совершенствование тактического взаимодействия в защите с участием двух игроков «проскальзывание»

3 Развитие ловкости

Занятие 25. Тема «Закрепление группового тактического взаимодействия в нападении с участием трех игроков «сдвоенный заслон» (2 час.)

1 Закрепление группового тактического взаимодействия в нападении с

участием трех игроков «сдвоенный заслон»

2Повторение ранее изученных комбинаций из освоенных элементов техники владения мячом баскетболиста

3Развитие общей выносливости.

Занятие 26. Тема «Совершенствование группового тактического взаимодействия в нападении с участием трех игроков «сдвоенный за- слон» (2 час.)

Совершенствование группового тактического взаимодействия в нападении с участием трех игроков «сдвоенный заслон»

Учебная игра

Развитие скоростно-силовых качеств

Занятие 27. Тема «Обучение групповому тактическому взаимодействию в нападении с участием трех игроков «наведение на двух игроков» (2 час.)

Обучение групповому тактическому взаимодействию в нападении с участием трех игроков «наведение на двух игроков»

Совершенствование техники броска одной рукой с места в быстром Темпе

Развитие прыжковой выносливости

Занятие 28. Тема «Закрепление техники тактического взаимодействия в нападении с участием трех игроков «наведение на двух игроков» (2 час.)

Закрепление группового тактического взаимодействия в нападении с участием трех игроков «наведение на двух игроков»

Повторение ранее изученных комбинаций из освоенных элементов техники владения мячом баскетболиста

Развитие силовой выносливости

Занятие 29. Тема «Совершенствование группового тактического взаимодействия в нападении с участием трех игроков «наведение

на двух игроков» (2 час.)

Совершенствование группового тактического взаимодействия в нападении с участием трех игроков «наведение на двух игроков»

Учебная игра

Развитие силы мышц туловища

Занятие 30. Тема «Обучение системе нападения через центрального игрока» (2 час.)

Обучение системе нападения через центрального игрока

Совершенствование группового тактического взаимодействия в нападении с участием трех игроков «наведение на двух игроков»

Развитие прыжковой выносливости

Занятие 31. Тема «Закрепление системы нападения через центрального игрока» (2 час.)

Закрепление системы нападения через центрального игрока

Повторение ранее изученных комбинаций из освоенных элементов техники владения мячом баскетболиста

Развитие силы мышц ног

Занятие 32. Тема «Совершенствование системы нападения через центрального игрока» (2 час.)

Совершенствование системы нападения через центрального игрока

Учебная игра

Развитие стартовой скорости

Занятие 33. Тема «Обучение системе нападения без центрального игрока» (2 час.)

Обучение системе нападения без центрального игрока

Совершенствование техники передач мяча в движении (встречные, поперечные)

Развитие гибкости

Занятие 34. Тема «Прием зачётных нормативов» (2 час.)

III. КОНТРОЛЬ ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛЕЙ КУРСА

№ п/п	Контролируемые модули/разделы / темы дисциплины	Коды и этапы формирования компетенций		Оценочные средства - наименование	
				текущий контроль	промежуточная аттестация
1	1 семестр	ОК-15	Знает научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.	УО-1 Собеседование ПР-1 тест	тест в форме ОФП тест в форме СТП
			Умеет использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.	Сдача практических нормативов	
			Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.	Участие в соревнованиях Сдача практических нормативов	

IV. СПИСОК УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Основная литература

(электронные и печатные издания)

1. Лысова И.А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Лысова И.А.— Электрон. текстовые данные.— М.: Московский гуманитарный университет, 2011.— 161 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/8625>. — ЭБС «IPRbooks»
2. Роуз Л. Баскетбол чемпионов: основы. – М.: Человек, 2014. – 272 с. Режим доступа: <http://e.lanbook.com/view/book/60526/>
3. Сахарова Е.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Сахарова Е.В., Дерина Р.А., Харитоновна О.И.— Электрон. текстовые данные.— Волгоград, Саратов: Волгоградский институт бизнеса, Вузовское образование, 2013.— 94 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11361>. — ЭБС «IPRbooks», по паролю
4. Чертов Н.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Чертов Н.В.— Электрон. текстовые данные.— Ростов-на-Дону: Южный федеральный университет, 2012.— 118 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/47180> .— ЭБС «IPRbooks», по паролю

Дополнительная литература

(электронные и печатные издания)

1. Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник/ Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Кикоть В.Я.— Электрон. текстовые данные.— М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012.— 431 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/15491>
2. Баскетбол. Учебник для вузов физической культуры /Под общ.редакцией Ю.М. Портного. – М., 1997. – 360с. Режим доступа <http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:104370&theme=FEFU>

3. Баскетбол. Подготовка судей: уч. Пособие / под ред. С.В. Чернова. – М.: «Физическая культура», 2009. – 256с. Режим доступа <http://e.lanbook.com/view/book/9160/page4/>
4. Родин А.В. Баскетбол в университете. Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Родин А.В., Губа Д.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2009.— 168 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/9873>
5. Массовая физическая культура в вузе: Учебное пособие / Под ред. В.А. Маслякова, В.С. Матяжова. - М.: Высшая школа, 1991. - 240 с. Режим доступа <http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:326200&theme=FEFU>
6. Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения: учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений / Д.И. Нестеровский. — 3-е изд. — М.: Издательский центр «Академия», 2007. — 336с. Режим доступа <http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:245020&theme=FEFU>
7. Физическая культура студента: Учебник/Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2003. – 448с. Режим доступа <http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:335601&theme=FEFU>
8. Физкультурно-массовые и спортивные мероприятия по баскетболу в школе: уч. пособие. / Сост. И.В. Шайдарова, В.Ф. Полянин. - Владивосток: Изд-во Дальневост. ун-та, 2004. – 48 с. Режим доступа <http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:707148&theme=FEFU>

II. Перечень информационных технологий и программного обеспечения

При осуществлении образовательного процесса студентами и профессорско-преподавательским составом используется следующее

программное обеспечение: MicrosoftOffice (Access, Excel, PowerPoint, Word и т. д), Open Office, Skype, программное обеспечение электронного ресурса сайта ДВФУ, включая ЭБС ДВФУ.

При осуществлении образовательного процесса студентами и профессорско-преподавательским составом используются следующие информационно справочные системы:

1. ЭБС ДВФУ - <https://www.dvfu.ru/library/electronic-resources/> ,
2. Электронная библиотека диссертаций РГБ - <http://diss.rsl.ru/> ,
3. Научная электронная библиотека eLIBRARY
<http://elibrary.ru/defaultx.asp>
4. Электронно-библиотечная система издательства "Лань"
<http://e.lanbook.com/> ,
5. Электронная библиотека "Консультант студента"
<http://www.studentlibrary.ru/>

V. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Рабочей программой предусмотрена сдача студентами зачета по дисциплине «Физическая культура».

К выполнению зачетных требований, упражнений и нормативов допускаются студенты, регулярно посещающие учебные занятия и получившие необходимую подготовку.

Отметка о выполнении зачета по «Физической культуре» вносится в зачетную книжку студентов в конце семестра.

В процессе прохождения дисциплины по «Физической культуре» каждый студент обязан:

- систематически посещать занятия по физической культуре (теоретические и практические) в дни и часы, предусмотренные учебным расписанием;
- повышать свою физическую подготовку и

совершенствовать спортивное мастерство;

- выполнять контрольные упражнения и нормативы, сдавать зачеты по физической культуре в установленные сроки;
- проходить медицинское обследование в установленные сроки, осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья, физического развития, за физической и спортивной подготовкой;