АКАДЕМИЯ ТРУДА И СОЦИАЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ; ОУП ВО "АТИСО"

Подписано цифровой подписью: АКАДЕМИЯ ТРУДА И СОЦИАЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ; ОУП ВО "АТИСО"
Дата: 2022.10.04 18:36:53 +05'00'

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора Ур СЭИ (филиал) ОУП ВО «АТиСО» по УВР

_____ О.В. Зубкова

« 29» июня 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Направление подготовки
42.03.01. Реклама и связи с общественностью
(код и наименование направления подготовки)

Направленность (профиль)
Реклама и связи с общественностью

Квалификация выпускника
бакалавр
(бакалавр, магистр)

Кафедра: Гуманитарных естественнонаучных и математических дисциплин

Разработчики программы:
Старший преподаватель Т.С. Лукашевич

Программа обсуждена на заседании кафедры гуманитарных, естественнонаучных и математических дисциплин (ГЕМД) Ур СЭИ (филиал) ОУП ВО «АТиСО»

протокол № 8 от «28» мая 2021 г.

Заведующий кафедрой ГЕМД

_____ Е.П. Маскайкин

«28» мая 2021 г.

Оглавление

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**Ошибка! Закладка не определена.**
2. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) 3
2.1Планируемые результаты обучения по дисциплине.....3
2.2Результаты освоения образовательной программы:**Ошибка! Закладка не определена.**
3.МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.....4
4.ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ.....4
5.СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) 5
5.1Содержание дисциплины (модуля) 5
5.2Разделы/темы дисциплины, их трудоемкость и виды занятий.....5
6.ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)6
7.ОСНОВНАЯ И ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ УЧЕБНАЯ ЛИТЕРАТУРА.....8
8.ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ, ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ И ИНТЕРНЕТ - РЕСУРСОВ, НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) 9
9.ТРЕБОВАНИЯ К МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОМУ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОМУ ОБЕСПЕЧЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).....10
10.ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ .....**Ошибка! Закладка не определена.**

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Цель:

– формировать физическую культуру личности и способность направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психической подготовки, а также самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи:

- воспитать потребности в физическом совершенствовании, в систематических занятиях физической культурой (ФК) и спортом;
- получить знания по основам теории и методики ФК и спортивной тренировки;
- содействовать укреплению здоровья студентов, правильному формированию и гармоничному развитию организма, привитию навыков здорового образа жизни, отказу от вредных привычек, поддержанию высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
- овладеть средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовностью к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

2. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

2.1 Планируемые результаты обучения по дисциплине

Изучение дисциплины «Физическая культура и спорт» направлено на формирование следующих компетенций:

универсальных компетенций и индикаторов их достижения:

Категория (группа) УК	Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижений универсальной компетенции
Самоорганизация и саморазвитие (в т.ч. здоровьесбережение)	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни. УК-7.2. Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. УК-7.3. Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования

2.2. Результаты освоения образовательной программы:

В результате изучения дисциплины студент должен:

а) знать:

– законодательство РФ в области физической культуры и спорта, средства, методы, принципы физической культуры при совершенствовании функциональных возможностей организма человека;

– основы здорового образа жизни студента, особенности использования средств физической культуры для поддержания и повышения уровня здоровья, для полноценной социальной и профессиональной деятельности.

б) уметь:

– применять средства и методы физической культуры для повышения физического развития и совершенствования;

– правильно дозировать физическую и умственную нагрузку в процессе учебной и профессиональной деятельности;

– осуществлять самоконтроль за состоянием своего организма во время самостоятельных занятий, использовать средства профессионально-прикладной физической подготовки для развития профессионально важных двигательных умений и навыков.

в) владеть:

– средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья;

– способами физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Физическая культура и спорт» является дисциплиной основной части учебного плана по направлению подготовки 42.03.01 Реклама и связи с общественностью (Б1.О.05.01).

Изучение данной дисциплины базируется на знаниях и умениях, приобретенных согласно ФГОС ООО по дисциплинам «Основы безопасности жизнедеятельности», «Естествознание», «Физическая культура».

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Объем дисциплины	Всего часов		
	Для очной формы обучения	Для очно-заочной формы обучения	Для заочной формы обучения
Общая трудоемкость дисциплины (зачетных единиц/часов)	2/72		
Контактная работа – аудиторные занятия:	44		
Лекции	4		
Семинары, практические занятия	20		
КтЗа	2		
Самостоятельная работа обучающегося (всего с промежуточной аттестацией)	46		
Вид промежуточной аттестации (зачет, зачет с оценкой, экзамен)	Зачет		

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

5.1 Содержание дисциплины (модуля)

Тема 1 Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры. Социальные функции физической культуры и спорта в современном обществе. Формирование физической культуры личности молодого человека. Средства и основные составляющие физической культуры. Средства физической культуры. Основные составляющие (компоненты) физической культуры Физическое воспитание как неотъемлемая часть физической культуры. Физическая культура в профессиональной подготовке студента. Основные положения программы обязательной учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» в высших учебных заведениях и ее профессиональная направленность. Основы организации учебного процесса по физическому воспитанию студентов в вузе

Тема 2 Эстетика физической культуры и спорта

Общая характеристика эстетики физических упражнений. Телесная красота как составляющая эстетики физической культуры и спорта. Эстетика спорта – спортивного соперничества

Тема 3 Спортивные игры

Баскетбол. Футбол. Гандбол. Волейбол. Настольный теннис. История. Правила игры. Особенности.

Тема 4 Развитие гибкости

Понятие гибкости и особенности её проявления. Виды гибкости. Методика развития гибкости.

Тема 5 Врачебный, педагогический контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и спортом

Врачебный контроль. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями и спортом. Периодичность врачебного контроля. Основные методы и методики врачебного контроля (осмотра) при обследовании занимающихся физическими упражнениями и спортом. Педагогический контроль. Врачебно-педагогический контроль. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Самоконтроль, его цель, задачи и методы, исследования. Простейшие методики самоконтроля и их оценка

5.2 Разделы/темы дисциплины, их трудоемкость и виды занятий

Общая трудоемкость изучения дисциплины по учебному плану: З.Е. (часов) *2/72*

Форма обучения **Очная** Вид контроля **Зачет**

№ п/п	Название раздела, темы	Форма обучения					
		Очная					
		Всего	Аудиторные занятия		Самостоятельная работа	Компетенции	Литература
			Лекции	Практические занятия			
1	Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	15	1	4	10	УК-7	Л 1-9
2	Эстетика физической культуры и спорта	15	1	4	10	УК-7	Л 1-9
3	Спортивные игры	18	0	8	10	УК-7	Л 1-9
4	Развитие гибкости	8	0	2	6	УК-7	Л 1-9
5	Врачебный, педагогический контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и спортом	14	2	2	10	УК-7	Л 1-9
	Контактная работа на зачете	2					
	Форма контроля - Зачет						
Всего часов		**72**	**4**	**20**	**46**		

Вид промежуточной аттестации зачет

6. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Тема 1 Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

Список литературы по теме приведен в параграфе 7
Вопросы для самопроверки
1. Раскройте понятие физическая культура.
2. Назовите функции физической культуры.
3. Что такое физическое совершенство?
4. Что относится к показателям физического совершенства?
5. Раскройте понятие физическое воспитание.
6. На каких принципах основывается отечественная система физического воспитания?
7. Что такое физическая подготовка.
8. Назовите видыфизической подготовки.
9. Что такое физическое развитие?

Тема 2 Эстетика физической культуры и спорта
Список литературы по теме приведен в параграфе 7
Вопросы для самопроверки

1. Физическая культура – часть человеческой культуры.
2.Физическая культура в структуре профессионального образования.
3. Профессиональная направленность физического воспитания в вузе.
4. Основы организации учебного процесса по физическому воспитанию студентов в вузе.
5. Характеристика эстетики физической культуры и спорта
6. Эстетика красоты спортивного соперничества

Тема 3 Спортивные игры

Список литературы по теме приведен в параграфе 7

Вопросы для самопроверки

1. Упражнения, способствующие развитию гибкости.
2. Комплекс упражнений утренней гимнастики.
3. Упражнения, способствующие развитию скоростных способностей.
4. Упражнения, способствующие развитию общей выносливости.

Тема 4 Развитие гибкости

Список литературы по теме приведен в параграфе 7

Вопросы для самопроверки

Как понимается термин «гибкость»?

Чем отличается понятие «гибкость» от понятия «подвижность в суставах»?

Как понимается термин «подвижность в суставах»?

Что такое «актино-миозиновый мостик»?

В чем суть миотатического рефлекса?

Что лучше подвергается растягиванию – мышцы или связки?

В каком суставе выше подвижность – где конгруэнтность больше сустава или где меньше конгруэнтность сустава.

Какой примерно период занятий необходим для изменений в костных структурах суставов?

Можно ли увеличить подвижность в суставах у человека, которому 50 лет и выше?

Оказывают ли на проявления гибкости внешние или внутренние факторы?

Какие различают виды гибкости?

По какому признаку различают виды гибкости?

По каким признакам можно классифицировать упражнения для развития гибкости?

Какой вид гибкости развивается быстрей?

Какие упражнения на развитие гибкости лучше выполнять на фоне утомления?

Какие различаю методы развития гибкости?

Какая зависимость между упражнениями на развитие силы и развитием гибкости?

Какой механизм воздействия на мышцы оказывается методом биостимуляции?

Какие ощущения должен испытывать при растягивании занимающийся?

В какой период времени суток показатели гибкости выше? С 7.00 до 12.00, с 12.00 до 17.00, с 17.00 до 22.00, с 22.00 до …?

Какое простое упражнение используется в практике для определения гибкости человека при массовом обследовании?

Какие существуют методы развития подвижности в суставах

Параметры оценки уровня развития гибкости

Что рекомендуется выполнить занимающимся, прежде чем растягивать мышцы?

Задание

Подготовить комплекс упражнений на развитие подвижности в суставах

Тема 5 Врачебный, педагогический контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и спортом

Объективные и субъективные данные	дата		
	20.09…	21.09….	22.09….
1. Самочувствие	хорошее	хорошее	небольшая вялость, усталость
2. Сон	8 часов, хороший	8 часов, хороший	7 часов, беспокойный
3. Аппетит	хороший	хороший	удовлетворительный
4. Пульс в минуту			
Лёжа	62 уд / мин	62 уд / мин	68 уд / мин
Стоя	72 уд / мин	72 уд / мин	82 уд / мин
Разница	10 уд / мин	10 уд / мин	14 уд / мин
До тренировки	60 уд / мин	60 уд / мин	90 уд / мин
После тренировки	27 уд / мин	75 уд /мин	108 уд / мин
5. Масса тела	65 кг	64,4 кг	65,6 кг
6. Тренировочные нагрузки	Ускорения 8х30, бег 100 м, темповой бег 6х20 м	нет	Ускорения 8х30, бег 100 м, размеренный бег 12 мин
7. Нарушение режима	нет	Был на дне рождения, выпил	нет
8. Болевые ощущения	тоже	нет	Тупая боль в области печени
9. Спортивные результаты	Бег на 100м за 13,2 с	То же	Бег на 100м за 13,8с

Список литературы по теме приведен в параграфе 7

Вопросы для самопроверки

1. Врачебный контроль и его характеристика.
2. Педагогический контроль и его характеристика.
3. Самоконтроль, его цели и задачи.
4. Самоконтроль физического развития.

Задание

Сформировать дневник самоконтроля физическими упражнениями (примерная форма на рисунке). Наблюдения провести в течение двух недель.

7. ОСНОВНАЯ И ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ УЧЕБНАЯ ЛИТЕРАТУРА, НЕОБХОДИМАЯ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Основная литература

1. Каткова, А. М. Физическая культура и спорт [Электронный ресурс]: учебное наглядное пособие / А. М. Каткова, А. И. Храмцова. — Электрон. текстовые данные. — М.:

Московский педагогический государственный университет, 2018. — 64 с. — 978-5-4263-0617-2. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/79030.html

2. Физическая культура и спорт в вузе: учебное пособие: [16+] / А.В. Завьялов, М.Н. Абраменко, И.В. Щербаков, И.Г. Евсеева. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2020. – 106 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572425 – ISBN 978-5-4499-0718-9. – Текст: электронный.

3. Небытова, Л.А. Физическая культура: учебное пособие / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова. - Ставрополь: СКФУ, 2017. - 269 с.: ил. - Библиогр.: с. 263-267; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483844

4. Физическая культура: учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др. - Красноярск: СФУ, 2017. - 612 с.: ил. - Библиогр.: с. 608 - 609 - ISBN 978-5-7638-3640-0; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151

5. Болманенкова, Т.А. Основы физического воспитания: учебное пособие: [12+] / Т.А. Болманенкова. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2020. – 236 с.: табл. – Режим доступа: по подписке. – URL:http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=571983 – Библиогр.: с. 218-221. – ISBN 978-5-4499-0197-2. – DOI 10.23681/571983. – Текст: электронный.

Дополнительная литература

6. Алёшин, В. В. Физическая подготовка студента [Электронный ресурс]: учебное пособие / В. В. Алёшин, С. Ю. Татарова, В. Б. Татаров. — Электрон. текстовые данные. — М.: Научный консультант, 2018. — 98 с. — 978-5-6040844-8-9. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/80802.html

7. Тычинин, Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие / Н.В. Тычинин; Министерство образования и науки РФ, Воронежский государственный университет инженерных технологий. - Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. - 65 с. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-00032-250-5; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=482033

8. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров, В. Я. Кикоть [и др.]; под ред. И. С. Барчукова, В. Я. Кикотя. — Электрон. текстовые данные. — М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2017. — 430 с. — 978-5-238-01157-8. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/81709.html

9. Починкин, А.В. Менеджмент в сфере физической культуры и спорта: учебное пособие / А.В. Починкин. - Москва: Спорт, 2017. - 385 с.: ил. - Библиогр.: с. 368-371 - ISBN 978-5-906839-55-8; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454524

8. ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ, ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ И ИНТЕРНЕТ - РЕСУРСОВ, НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

№ п/п	Интернет ресурс (адрес)	Описание ресурса
Профессиональная база данных		
1.	http://www.infosport.ru/sp/	Энциклопедия по видам спорта
2.	http://science.sportedu.ru/	Сайт НИИ Спорта Российского государственного университета физической культуры, спорта и туризма.
3.	http://www.valeo.edu.ru/data/index.php	Специализированный портал "Здоровье и

		образование"

9. ТРЕБОВАНИЯ К МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОМУ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОМУ ОБЕСПЕЧЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Помещения, в которых проводятся занятия, представляют собой учебные аудитории для проведения учебных занятий. Данные аудитории оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения.

Мультимедийная лекционная аудитория. Оборудование: стол преподавателя, столы, стулья, персональный компьютер (Celeron 2.1-2.7 Mhz, монитор ЖК); стационарный видеопроектор с экраном; звуковое оборудование (микрофон, колонки); меловая доска; коммутационное оборудование для работы в локальной сети вуза и сети Интернет. Используемое программное обеспечение: Windows XP, 10. Microsoft Office 2007, 2019. Adobe Acrobat. Google Chrome, Mozilla Firefox., наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий.

Спортивный зал

Оборудование: мячи, маты, батуты, гантели, палки гимнастические, шведская стенка, маты, скамейки гимнастические, музыкальный центр, стол для настольного тенниса, велотренажеры, беговая дорожка, тренажер для жима ногами, штанги и др.

Аудитория для групповых и индивидуальных консультаций. Оборудование: стол преподавателя, столы, стулья, меловая доска.

10. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

В процессе освоения дисциплины используются следующие образовательные технологии.

В процессе освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» используются следующие образовательные технологии:

Стандартные формы обучения

- Лекции с использованием мультимедийных презентаций.
- Практические занятия,
- Консультации.

ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ

№п/п	Подразделение	Фамилия	Подпись	Дата
1	Кафедра экономики	О.В. Зубкова		29.06.2021 г.
2	Кафедра МиУП	Е.В. Маскайкина		29.06.2021 г.
3	Кафедра ГЕМД	Е.П. Маскайкин		29.06.2021 г.
4	Учеб.-метод. отдел	М.О. Дерябичева		29.06.2021 г.
5	Библиотека	Г.В. Шпакова		29.06.2021 г.