

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Белгородский Валерий Савельевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 18.09.2024 15:25:17
Уникальный программный ключ:
b3195602a2d8b6426f2b2ea60ab703

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
Российский государственный университет им. А.Н. Косыгина
(Технологии. Дизайн. Искусство)»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура и спорт»

Уровень освоения основной
профессиональной
образовательной программы

академический бакалавриат

Направление подготовки

46.03.01 «История»

Профиль

История культуры и искусства.

Формы обучения

очная

Нормативный срок
освоения ОПОП

4 года

Институт

филиал РГУ им. А.Н. Косыгина в Твери

Кафедра

Гуманитарных наук и дизайна

Рабочая программа учебной дисциплины основной профессиональной образовательной программы высшего образования, рассмотрена и одобрена на заседании кафедры, протокол № 9 от 24.05.2024 г.

Разработчик рабочей программы учебной дисциплины:

Доцент

Д.А. Цуркан

Заведующий кафедрой:

Д.А. Цуркан



1. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Дисциплина «Физическая культура и спорт» включена в базовую часть блока Б1.

2. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РАМКАХ ИЗУЧАЕМОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Таблица 1

Код компетенции	Формулировка компетенций в соответствии с ФГОС ВО
ОК-7	способность к самоорганизации и самообразованию
ОК-8	способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

3. СТРУКТУРА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Структура учебной дисциплины для обучающихся очной формы обучения

Таблица 2

Структура и объем дисциплины		Объем дисциплины по семестрам				Общая трудоемкость
		№ 1	№ 2	№ 3	№ 4	
Объем дисциплины в зачетных единицах		2				2
Объем дисциплины в часах		72				72
Аудиторные занятия (всего)		17				17
в том числе в часах:	Лекции (Л)	17				17
	Практические занятия (ПЗ)					
	Семинарские занятия (С)					
	Лабораторные работы (ЛР)					
	Индивидуальные занятия (ИЗ)					
Самостоятельная работа студента в семестре, час		55				55
Самостоятельная работа студента в период промежуточной аттестации, час						
Форма промежуточной аттестации						
	Зачет (зач.)	зачет				
	Дифференцированный зачет (диф.зач.)					
	Экзамен (экз.)					
	Курсовая работа (курсовой проект)					

4. СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Содержание разделов учебной дисциплины для очной формы обучения

Таблица 3

Наименование раздела учеб- ной дисципли- ны (модуля)	Лекции		Наименование практических (се- минарских) занятий		Наименование лабораторных работ		Итого по учебному плану	Форма текущего и промежу- точного контроля успеваемо- сти (оценочные средства)
	Тематика лекции	Трудоемкость, час	Тематика практического занятия	Трудоемкость, час	Тематика лабораторной работы	Трудоемкость, час		
Семестр №1								
	Физическая культура в общекуль- турной и профессиональной подго- товке студентов.	2					2	Текущий контроль успевае- мости: проверка домашней работы, конспект, дискуссия Промежуточная аттестация: зачет (Зач.)
	Социально-биологические основы физической культуры	2					2	
	Физическая тренировка в обеспече- нии здоровья	2					2	
	Средства и методы физической культуры в регулировании работо- способности	3					3	
	Общая физическая и специальная подготовка	3					3	
	Современные оздоровительные тех- нологии. Особенности организации студенческого спорта	3					3	
	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнени- ми	2					2	
	Всего:	17	Всего:		Всего:		17	

5. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩИХСЯ

5.1. Самостоятельная работа обучающихся очной формы обучения

Таблица 4

№ п/п	Наименование раздела учебной дисциплины (модуля)	Содержание самостоятельной работы	Трудо- емкость в часах
1	2	3	4
Семестр № 1			
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Социально-биологические основы физической культуры. Физическая тренировка в обеспечении здоровья. Средства и методы физической культуры в регулировании работоспособности. Общая физическая и специальная подготовка. Современные оздоровительные технологии. Особенности организации студенческого спорта. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	выполнение заданий для самостоятельной работы, подготовка к зачёту.	55
		Всего часов в семестре по учебному плану	55
		Общий объем самостоятельной работы обучающегося	55

6. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

6.1. Связь результатов освоения дисциплины с уровнем сформированности заявленных компетенций в рамках изучаемой дисциплины

Таблица 5

Код компетенции	Уровни сформированности заявленных компетенций в рамках изучаемой дисциплины	Шкалы оценивания компетенций
ОК-7	Пороговый <u>Знать:</u> определения основных понятий. <u>Уметь:</u> определять цели и разрабатывать план самостоятельной образовательной работы; - применять самостоятельно полученные знания при подготовке выступлений (докладов, лекций, семинарских заданий, сообщений и т.п.) <u>Владеть:</u> - способностью реализовывать методику самостоятельного освоения материала, организовать процесс самообразования, систематизировать самостоятельно полученные знания.	зачет
	Повышенный <u>Знать:</u> в полном объеме определения и объяснения основных понятий. <u>Уметь:</u> - определять цели и задачи самообразования, оценивать уровень их сложности, разрабатывать план саморазвития; - анализировать самостоятельно найденный материал, критически его оценивать, сравнивать концепции, подходы, точки зрения, дискутировать; - применять полученные знания при самостоятельной подготовке выступлений (докладов, лекций, семинарских заданий, сообщений и т.п.), публикаций, исследовательских работ. <u>Владеть:</u> - способностью разработать методику самостоятельного освоения материала, организовать и осуществлять самостоятельную образовательную деятельность, систематизировать полученную информацию, анализировать и критически её оценивать, формировать и высказывать суждения.	зачет
	Высокий <u>Знать:</u> все основные методы и принципы самостоятельной работы; методы изучения письменных источников, научной литературы. <u>Уметь:</u> организовывать свой рабочий день, равномерно распределяя умственную и физическую нагрузку. <u>Владеть:</u> основными методами самоорганизации и самостоятельной работы для решения усложненных задач на основе приобретенных знаний, умений и навыков, использует комплексные подходы, выполняет задание полностью, решает усложненные задачи.	зачет
ОК-8	Пороговый <u>Знать</u> основы формирования базовой физической культуры студента. <u>Уметь</u> самостоятельно заниматься различными видами спорта. <u>Владеть</u> некоторыми средствами физической культуры	зачет
	Повышенный <u>Знать</u> научно-теоретические основы формирования базовой, спортивной, оздоровительной, рекреационной, профессионально-прикладной физической культуры студента и понимать их интегрирующую роль в процессе формирования здоровьесбережения. <u>Уметь</u> управлять своим физическим здоровьем, самостоятельно заниматься различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами, применять высокоэффективные оздоровительные и спортивные технологии практические умения и навыки по физической культуре в производственной деятельности. <u>Владеть</u> средствами и методами физической культуры для оценки	зачет

	своего физического развития, функционального потенциала, физической работоспособности.	
	Высокий <u>Знать</u> -роль и значение физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке студентов; -социально-биологические основы физической культуры; -основы здорового образа и стиля жизни; <u>Уметь</u> -применить свои знания в области теории и методики физической культуры и спорта; -использовать практические умения и навыки самостоятельного занятия физической культурой; -сформировать навыки технико-тактической подготовки по видам спорта; <u>Владеть</u> -системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности.	зачет

6.2. Оценочные средства для студентов с ограниченными возможностями здоровья

Оценочные средства для лиц с ограниченными возможностями здоровья выбираются с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья.

Таблица 6

Категории студентов	Виды оценочных средств	Форма контроля	Шкала оценивания
С нарушением слуха	Тесты, контрольные вопросы	Преимущественно письменная проверка	В соответствии со шкалой оценивания, указанной в Таблице 5
С нарушением зрения	Собеседования	Преимущественно устная проверка (индивидуально)	
С нарушением опорно-двигательного аппарата	Решение тестов, контрольные вопросы дистанционно.	Письменная проверка, организация контроля с использованием информационно-коммуникационных технологий.	

7. ТИПОВЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ И ДРУГИЕ МАТЕРИАЛЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОЦЕНКИ УРОВНЯ СФОРМИРОВАННОСТИ ЗАЯВЛЕННЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ В РАМКАХ ИЗУЧАЕМОЙ ДИСЦИПЛИНЫ, ВКЛЮЧАЯ САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ

7.1. Для текущей аттестации:

Планы лекционных занятий

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

Цель: раскрыть сущность, значение и место физической культуры, ее социальные функции и формы

Перечень изучаемых элементов содержания

Физическая культура, физическое воспитание, физическая подготовленность, двигательная подготовленность, профессионально-прикладная подготовка, спорт, средства физической культуры, методы физической культуры, компоненты физической культуры.

Вопросы для самоподготовки:

1. Чем характеризуются понятия: физическая культура, спорт, физическое воспитание, физическое совершенство, физическая рекреация, физическое развитие, физическая подготовка, физическое упражнение;
2. Что отражает понятие «компоненты физической культуры»;
3. Что относится к понятию «массовый спорт» и «спорт высших достижений» и в чем их различие.

Формы контроля самостоятельной работы обучающихся:

Физическая культура в системе общечеловеческой культуры.

1. Ценностный компонент базовой физической культуры студента.
2. Деятельностный компонент базовой физической культуры студента.
3. Роль общекультурных компетенций в формировании бакалавра по направлению подготовки.

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры

Цель: познакомить с анатомо-морфологическими особенностями и физиологическими функциями организма

Перечень изучаемых элементов содержания

Организм, физиологические функции, физическое развитие, физическая работоспособность, гипоксия, умственная работоспособность, утомление, биологические ритмы, внешняя среда

Вопросы для самоподготовки:

1. Чем характеризуется взаимосвязь физической и умственной работоспособности.
2. Биологические ритмы и их влияние на работоспособность.
3. Внешняя среда и ее влияние на здоровье человека.
4. Гипокинезия и гиподинамия как проблемы современного общества.

Формы контроля самостоятельной работы обучающихся:

Дать оценку физической работоспособности по тесту Мартине.

1. Дать оценку умственной работоспособности по тесту «Корректирующая проба»

Тема 3. Физическая тренировка в обеспечении здоровья

Цель: познакомить с физиологическими механизмами и закономерностями воздействия физической тренировки на здоровье

Перечень изучаемых элементов содержания

Тренировка, кровообращение, дыхание, нервная система, обмен веществ и энергии, устойчивость, тренированность.

Вопросы для самоподготовки:

1. Чем характеризуется тренированность.
2. Как можно оценить тренированность.
3. Какие изменения происходят в системе кровообращения под влиянием тренированности.
4. Какие изменения происходят в системе дыхания под влиянием тренированности.
5. Как физическая нагрузка влияет на нервную систему.

Формы контроля самостоятельной работы обучающихся:

1. Дать оценку физического развития (метод стандартов и антропометрических профилей).

Тема 4. Средства и методы физической культуры в регулировании работоспособности

Цель: познакомить со средствами и методами физической культуры для регулирования работоспособности

Перечень изучаемых элементов содержания

Труд студента, психофизическая работоспособность, средства физической культуры, методы физической культуры, средство профилактики, средства коррекции.

Вопросы для самоподготовки:

1. Какие пути профилактики умственного утомления вы знаете.
2. Какие пути профилактики физического утомления вы знаете.
3. Основные причины изменения психофизического состояния студента в период сессии.

Формы контроля самостоятельной работы обучающихся:

1. Дать оценку физической работоспособности (степ-тест).
2. Дать оценку функционального состояния (проба Штанге, проба Генче).

Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка

Цель: познакомить со средствами и методами общей физической и специальной физической тренировки

Перечень изучаемых элементов содержания

Средства физического воспитания, методы физического воспитания, физические качества, психические качества, интенсивность нагрузок, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка

Вопросы для самоподготовки:

1. Какие пути профилактики умственного утомления вы знаете.
2. Какие пути профилактики физического утомления вы знаете.
3. Основные причины изменения психофизического состояния студента в период сессии.

Формы контроля самостоятельной работы обучающихся:

1. Подготовить комплекс упражнений для развития силы.
2. Подготовить комплекс упражнений для развития выносливости.
3. Подготовить комплекс упражнений для развития координации.

Тема 6. Современные оздоровительные технологии. Особенности организации студенческого спорта

Цель: познакомить студентов с разновидностями современных оздоровительных технологий

Перечень изучаемых элементов содержания

Аэробика, фитнес, футбол-аэробика, бодибилдинг, калланетик, дыхательная гимнастика, йога, шейпинг, гиревой спорт.

Вопросы для самоподготовки:

1. Система организации студенческого спорта за рубежом.
2. Система организации студенческого спорта в России.
3. Система спортивных секций в вузе.

Формы контроля самостоятельной работы обучающихся: Оценка психологического статуса.

1. Оценка самочувствия, активности, настроения

Тема 7. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

Цель: познакомить студентов с методикой самостоятельных занятий физическими упражнениями

Перечень изучаемых элементов содержания

Двигательная активность, мотивация, формы занятий, содержание занятий, гигиена занятий, определение нагрузки, самоконтроль.

Вопросы для самоподготовки:

1. Понятие оптимальной двигательной активности.
2. Формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями.
3. Особенности планирования нагрузки.

Формы контроля самостоятельной работы обучающихся: Составить комплекс упражнений для самостоятельных занятий утренней гимнастикой.

1. Составить комплекс упражнений для физкульт-паузы.

Рассчитать оптимальную физическую нагрузку по формуле: $(ЧСС_2 - ЧСС_1) : ЧСС_1 \times 100\%$
(Оценка: «5» - 20 и <; «4» - 21-40; «3» - 41-65; «2» - 66-75; «1» - 76 и >.)

7.2. Для промежуточной аттестации:

Зачет (по итогам тестирования)

Тестовые задания

1. Состояние, при котором у человека имеет место совершенство саморегуляции функций организма, гармония физиологических процессов и максимальная адаптация к различным факторам внешней среды. – это определение:

1. Физического здоровья

2.Психического здоровья

3.Социального здоровья

2.Какие показатели характеризуют популяционное здоровье?

1.Рождаемость

2.Смертность

3.Адаптационный потенциал

4.Заболеваемость

3.Максимальное воздействие на формирование здоровья оказывает:

1. Окружающая среда

2. Учреждения здравоохранения

3. Генетический фактор

4. Образ жизни

4. Какие типы относятся к морфологическим типом конституции

1. нормостеник

2. холерик

3. гиперстеник

4. астеник

5. спринтер

5. Антропогенные экологические факторы - это:

1. факторы неживой среды

2. факторы, связанные с влиянием живых существ

3. факторы, созданные человеком

6.Недельная продолжительность цикла тренировочных занятий характерна для:

1. мезоцикла

2. микроцикла

3. макроцикла

7.К субъективным показателям самоконтроля состояния здоровья при занятиях физическими тренировками относят:

1. самочувствие

2. сон

3. аппетит

4. работоспособность

5. частота сердечных сокращений

8. Биотические экологические факторы - это:

1. факторы неживой среды

2. факторы, связанные с влиянием живых существ

3. факторы, созданные человеком

9. Формирование морфологической конституции заканчивается к:

1.5-6 лет

2.6-7 лет

3.7-9 лет?

10. Состояние индивидуума, при котором имеет место установка на отрицание болезни, ее преодоление, что должно являться «стратегией жизни человека» - это определение :

1. Физического здоровья
2. Психического здоровья
3. Социального здоровья

11. Перечислите методы оценки индивидуального здоровья:

1. Морфометрический
2. Популяционный
3. Функциональный
4. Интегральный

12. Абиотические экологические факторы - это:

1. факторы неживой среды
2. факторы, связанные с влиянием живых существ
3. факторы, созданные человеком

13. Прогнозирование здоровья – это

1) поиск информативных маркеров (факторов) повышенного риска развития заболеваний, определение их характера и выраженности с последующим построением собственного прогноза

2) число лет, которое в среднем могло бы прожить поколение одновременно родившихся или сверстников при условии сохранения показателей возрастной смертности на уровне исходного периода

3) уровень, частота распространения всех болезней, вместе взятых и каждой в отдельности среди населения в целом и его отдельных возрастных, половых, социальных, профессиональных и других группах.

14. Какие упражнения следует рекомендовать для организации оздоровительных тренировок?

1. Анаэробные
2. Аэробные
3. Циклические
4. Постоянные
5. Ациклические.

15. Перечислите критерии, имеющие прогностическую значимость:

1. Пол
2. Возраст
3. Тип конституции
4. Факторы риска
5. Наследственность

16. Рациональная периодичность и продолжительность оздоровительных тренировок:

1) 2-3 раза в неделю по 45-60 минут каждое, в сочетании с ежедневной 15-20-минутной утренней гимнастикой

2) 1-2 раза в неделю по 20 минут каждое

3) 5 раз в неделю по 45 минут каждое

4) ежедневная утренняя гимнастика по 15-20 минут

17. Перечислите основные химические факторы, влияющие на физическое развитие плода:

1. 1.никотин
2. 2.алкоголь
3. 3.озон
4. 4.пестициды

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Таблица 7

№ п/п	Наименование учебных аудиторий (лабораторий) и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность учебных аудиторий и помещений для самостоятельной работы
170001, г. Тверь, ул. Спартак, д. 39		
1	Спортивный зал, № 14	Стенка шведская, турники на шведскую стенку, кольца баскетбольные, скамьи гимнастические, стол теннисный, гантели, маты гимнастические, обручи, бревно гимнастическое, брусья гимнастические, подушка боксерская, мячи футбольные, мячи волейбольные, мячи баскетбольные, переносной ноутбук, переносной проектор, переносной экран
170100, г. Тверь, пер. Смоленский, д.1, корп. 2		
2	Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, № 30	Комплект учебной мебели, доска меловая передвижная; переносной ноутбук, переносной проектор, переносной экран
	Помещение для самостоятельной работы студентов, в том числе, научно-исследовательской, подготовки курсовых и выпускных квалификационных работ, читальный зал библиотеки, № 26 (170100, Тверская область, г.Тверь, пер. Смоленский, д.1, корп. 2)	Комплект учебной мебели, стеллажи для книг, персональные компьютеры с подключением к сети "Интернет" и обеспечением доступа к электронным библиотекам и в электронную информационно-образовательную среду организации
3	Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования	Шкаф, сейф, ноутбук, проектор, принтер лазерный, компьютер

9. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Таблица 8

№ п/ п	Автор(ы)	Наименование издания	Вид издания (учебник, УП, МП и др.)	Издательство	Год издан ия	Адрес сайта ЭБС или электронного ресурса (заполняется для изданий в электронном виде)	Количество экземпляров в библиотеке Университета
1	2	3	4	5	6	7	8
9.1. Основная литература, в том числе электронные издания							
1	Чертов Н. В.	Физическая культура	Учебное посо- бие	ЮФУ	2012	http://znanium.com/bookread2.php?book=551007	
2	Барчуков И. С., Назаров Ю. Н., Егоров С. С., Кикоть В. Я.	Физическая культура и физиче- ская подготовка	учебник	ЮНИТИ-ДАНА	2015	http://znanium.com/bookread2.php?book=883774	
9.2. Дополнительная литература, в том числе электронные издания							
1	Муллер А. Б., Дя- дичкина Н. С., Богащенко Ю. А., Близневский А. Ю.	Физическая культура студента	Учебное посо- бие	Сибирский федеральный университет	2011	http://znanium.com/bookread2.php?book=443255	
2	Зульфугарзаде Т. Э.	Правовые основы физической культуры и спорта	Учебное посо- бие	ИНФРА-М	2017	http://znanium.com/bookread2.php?book=809916	

9.4. Информационное обеспечение учебного процесса

9.4.1. Ресурсы электронной библиотеки

- **ЭБС Znanium.com» научно-издательского центра «Инфра-М»**
<http://znanium.com/>(учебники и учебные пособия, монографии, сборники научных трудов, научная периодика, профильные журналы, справочники, энциклопедии);
Электронные издания «РГУ им. А.Н. Косыгина» на платформе ЭБС «Znanium.com» <http://znanium.com/> (электронные ресурсы: монографии, учебные пособия, учебно-методическими материалы, выпущенными в Университете за последние 10 лет);
- **ООО «ИВИС»** <https://dlib.eastview.com> (электронные версии периодических изданий ООО «ИВИС»);
- **Web of Science** <http://web of knowledge.com/> (обширная международная универсальная реферативная база данных);
- **Scopus** <https://www.scopus.com> (международная универсальная реферативная база данных, индексирующая более 21 тыс. наименований научно-технических, гуманитарных и медицинских журналов, материалов конференций примерно 5000 международных издательств);
- **«Springer Nature»** <http://www.springernature.com/gp/librarians> (международная издательская компания, специализирующаяся на издании академических журналов и книг по естественнонаучным направлениям);
- **Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU** <https://elibrary.ru> (крупнейший российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования);
- **ООО «Национальная электронная библиотека» (НЭБ)**
<http://нэб.рф/> (объединенные фонды публичных библиотек России федерального, регионального, муниципального уровня, библиотек научных и образовательных учреждений);
- **«НЭИКОН»** <http://www.neicon.ru/> (доступ к современной зарубежной и отечественной научной периодической информации по гуманитарным и естественным наукам в электронной форме);
- **«Polpred.com Обзор СМИ»** <http://www.polpred.com> (статьи, интервью и др. информагентств и деловой прессы за 15 лет).

9.4.2. Профессиональные базы данных и информационно-справочные системы:

- <http://www.scopus.com/>;
- <http://elibrary.ru/defaultx.asp>;
- <http://www.garant.ru/>;
- www.consultant.ru/

9.4.3. Лицензионное программное обеспечение Microsoft Windows Professional 7 Russian

Upgrade Academic Open No Level

Microsoft Office Professional Plus 2010 Russian Academic Open No Level

Dr.Web Desktop Security Suite Антивирус

Adobe Reader (свободно распространяемое).

Google Chrome (свободно распространяемое).

Kaspersky Endpoint Security для бизнеса - Стандартный Russian Edition