

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ



УТВЕРЖДАЮ
Декан РТФ

УТВЕРЖДАЮ /А.Н. Дедов/
(Ф.И.О. декана (директора института))

30.06.2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б.1.1.1 Физическая культура и спорт

(код и наименование дисциплины по учебному плану)

Направление подготовки
(специальность)

11.03.02 Инфокоммуникационные технологии и системы связи

Квалификация выпускника

Бакалавр

(бакалавр/магистр/специалист)

Направленность

Интеллектуальные телекоммуникационные системы и сети

Курс 1
Семестр 1

Распределение учебного времени

Трудоемкость по учебному плану	<u>72 / 2</u>	часов/зачетных единиц
Лекции	<u>2</u>	часов
Лабораторные работы	<u>-</u>	часов
Практические занятия	<u>2</u>	часов
Иная контактная работа	<u>-</u>	часов
Всего контактной работы (без учета экз.)	<u>4</u>	часов
Контактная работа по экзамену	<u>-</u>	часов
Курсовой проект (работа)	<u>-</u>	семестр
Самостоятельная работа обучающихся (без учета экз.)	<u>68</u>	часов
Самостоятельная работа по подготовке к экзамену	<u>-</u>	часов
Экзамен	<u>-</u>	семестр
Зачет	<u>1</u>	семестр
БРК, ДЗ	<u>-</u>	семестр

(год)

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО направления подготовки (специальности) 11.03.02 Инфокоммуникационные технологии и системы связи

Программу составили:

старший преподаватель	ФК	СОГЛАСОВАНО	А.А. Смойлов
(должность)	(кафедра)		(И.О. Фамилия)

РАССМОТРЕНА и ОДОБРЕНА на заседании кафедры, за которой закреплена дисциплина
Кафедра физической культуры

		(наименование кафедры)	
02.06.2021	протокол №	10	
(дата)			
Заведующий кафедрой	СОГЛАСОВАНО	И.В. Гребнев	
		(И.О. Фамилия)	

Рабочая программа СОГЛАСОВАНА с факультетом (институтом), выпускающей(ими) кафедрой(ами).

СООТВЕТСТВУЕТ действующей ОП.

Заведующий кафедрой	СОГЛАСОВАНО	Н.В. Рябова
		(И.О. Фамилия)

Председатель методической комиссии факультета (института), в который входит выпускающая кафедра

СОГЛАСОВАНО	А.Н. Дедов
	(И.О. Фамилия)

Эксперт(ы): Пашукова С.Г., Директор филиала в РМЭ ПАО "Ростелеком"

Рабочая программа проверена и зарегистрирована в УМЦ 01.07.2021 г.

Специалист учебно-методического центра СОГЛАСОВАНО /Т.А. Смирнова/

Раздел 1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины является достижение планируемых результатов обучения, соответствующих установленным в ОПОП индикаторам достижения компетенций:

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения
1. УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности	знания: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни умения: Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности навыки: составлять комплексы физических упражнений для самостоятельных занятий.
	УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности	знания: истории развития, современное состояние и перспективы спорта в России и за рубежом умения: осуществлять поиск, конспектирование и анализ дополнительной литературы в области физической культуры. навыки: Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности

Раздел 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Дисциплина относится к обязательной части ОПОП.

Дисциплина является обязательной

Изучаемая дисциплина является основой для продолжения формирования указанных компетенций в следующих государственной итоговой аттестации в форме: Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена (УК-7)

Раздел 3. ОПИСАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Для формирования заявленных компетенций используются методологические технологии, реализующие деятельностный, личностно-ориентированный, практико-ориентированный подходы.

Основными стратегическими технологиями являются: лекционные занятия, практические занятия

На достижение конкретных целей обучения направлены применяемые тактические технологии: самостоятельная работа, задания

Раздел 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

1 семестр

Виды и темы занятий	Количество часов	Формируемые компетенции
физическая культура и спорт	72	УК-7
Лекция. Актуальные проблемы в проведении занятий по физической культуре в учебных заведениях.	2	
Практическое занятие. Легкая атлетика	2	
Задания для самостоятельной работы, в том числе выполнение реферата	68	
1. Значение физической культуры и спорта в жизни человека.		
2. Объективные и субъективные признаки усталости.		
3. Основы спортивной тренировки.		
4. Социальные проблемы современного спорта.		
5. Физическая культура и ее влияние на решение социальных проблем.		
6. Современные олимпийские игры: особенности проведения и их значение в жизни современного общества.		
7. Влияние физических упражнений на полноценное развитие организма человека.		
8. Процесс организации здорового образа жизни.		
9. Лечебная физическая культура: комплексы физических упражнений направленных на устранение различных заболеваний".		
10. Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности.	0	
11. Основные методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений.		
Иная контактная работа:	0	

Раздел 5. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Изучение дисциплины рекомендуется начать с ознакомления с рабочей программой, ее структурой и содержанием разделов. Учебный материал структурирован, изучение дисциплины осуществляется в тематической последовательности. Содержание **самостоятельной работы** определяется рабочей программой дисциплины, оценочными и методическими материалами, заданиями и указаниями преподавателя. Самостоятельная работа может осуществляться в аудиторной и внеаудиторной формах. Эффективным средством осуществления самостоятельной работы является электронная информационно-образовательная среда университета, которая обеспечивает доступ к образовательной программе, рабочей программе дисциплины, к электронным библиотечным системам, профессиональным базам данных и информационным справочным системам.

Изучение дисциплины включает сдачу контрольных нормативов, написание реферата, эссе и т.д. Изучение дисциплины включает выполнение реферата, написание эссе и т.д.

Требования к оформлению реферата: объем реферата: 20-24 страниц. По согласованию с преподавателем, объем может быть меньше, бумага: формат - А4, поля: верхнее, нижнее 2 см.; левое – 3 см.; правое – 1,5 см. Текст: - шрифт – Times New Roman, размер – 14 пт., цвет – чёрный (авто)- интервал - 1,5 в редакторе Word- интервалы между абзацами не допускаются, каждый абзац начинается с красной строки, т.е. делается абзацный отступ. Периодичность проведения, формы текущего контроля успеваемости, система оценивания хода освоения дисциплин представлены в рабочей программе. Условия аттестации

приведены в технологической карте, входящей в состав рабочей программы дисциплины .
Формой промежуточной аттестации по дисциплине является зачет.

Раздел 6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. Учебно-методическое обеспечение

№№ п/п	Список используемой литературы	Количество экземпляров печатных изданий, имеющих в библиотеке, или электронный адрес издания (ресурса) в сети Интернет
УЧЕБНЫЕ, УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ И НАУЧНЫЕ ИЗДАНИЯ		
1.	Голощапов, Борис Романович. История физической культуры и спорта [Текст] : [учеб. пособие для студентов вузов по специальности 033100 "Физ. культура"] / Б. Р. Голощапов. 2-е изд., перераб. Москва: ACADEMIA, 2004. - 311 с. ISBN 5-7695-1754-9. Экземпляры: всего 20.	20
2.	Фитнес-йога [Текст] : метод. указания к проведению занятий по физ. культуре / [сост. : Н. В. Гафиятова, И. В. Парсаева]. Йошкар-Ола: МарГТУ, 2007. - 44 с. Экземпляры: всего 83.	83
3.	Тихомиров, Геннадий Александрович. Физическое воспитание: основы техники легкоатлетических упражнений [Текст] : учебно-метод. пособие для преподавателей и студентов очной формы обучения / Г. А. Тихомиров. Йошкар-Ола: МарГТУ, 2008. - 38 с. Экземпляры: всего 13.	13 / https://portal.volgatech.net/books/Tixomirov_fizicheskoe_vospitanie.pdf
4.	Экология человека [Текст] : [учебник по направлению "Биология" и специальностям "Биоэкология" и "Физиология"] / [авт.: А. И. Григорьев и др.]; под ред. А. И. Григорьева. 2-е изд., испр. Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2013. - 240 с. ISBN 978-5-9704-2745-3. Экземпляры: всего 29.	29
5.	Желудкин, Сергей Владимирович. Социально-ценностные основания спорта [Текст] : монография / С. В. Желудкин, А. А. Смойлов; М-во образования и науки Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Поволж. гос. технол. ун-т". Йошкар-Ола: ПГТУ, 2016. - 171 с. ISBN 978-5-8158-1735-7. Экземпляры: всего 11.	11 / https://portal.volgatech.net/books/Zheludkin_social_cen_osnovania_sporta_2016.pdf

6.2. Материально-техническая база и программное обеспечение

№№ п/п	Аудитории для проведения учебных занятий, самостоятельной работы и проведения государственной итоговой аттестации	Перечень основного оборудования	Программное обеспечение
1.	с/з (II)	Ноутбук ASUS N10J 10,2" WSVGA/2,62кг +мышь,сумка,внешний DVD-RW (1), Стенд (1), Комплект учебной	Справочная правовая система "Консультант Плюс", Microsoft Office Standard, Агент Dr.Web,

		мебели (1)	Комплект ГАРАНТ-Мастер, Комплект ПО для решения основных пользовательских задач
--	--	------------	---

Раздел 7. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ/ ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Критерии оценивания индикаторов достижения компетенций направлены на:

- усвоение теоретического материала (объем знаний, глубина усвоения), предусмотренного рабочей программой;
- умение излагать материал (четкость, грамотность изложения материала, точность и полнота воспроизведения учебного материала);
- умение применять теоретические знания при решении практических заданий.

Шкала оценивания представлена ниже.

Уровень сформированности элементов компетенции	Критерии оценивания	Шкала оценивания
Пороговый уровень	Обучающийся имеет знания основного материала, проявляет умение логично его излагать, но может допускать неточности в изложении материала, недостаточно правильные формулировки, испытывает затруднения в выполнении практических заданий	Зачтено

7.1. Промежуточная аттестация обучающихся

Промежуточная аттестация обучающихся направлена на оценивание результатов обучения по дисциплине (модулю) и проводится с использованием фондов оценочных средств.

Примеры типовых контрольных заданий из базы фонда оценочных средств по образовательной программе.

1. Адаптация к физическим упражнениям на разных возрастных этапах.
2. Основные виды спортивных игр.
3. Бокс и борьба как основные виды силовых состязаний.
4. Виды бега и их влияние на здоровье человека.
5. Развитие выносливости во время занятий спортом.
6. Факторы влияющие на формирование лидерских качеств спортсмена.
7. Алкоголизм и его влияние на развитие здоровой личности.
8. Наркотики и их влияние на развитие полноценной личности.
9. Лыжный спорт: перспективы развития.
10. Физическая культура в дошкольных и школьных заведениях.

11. Физическая культура в высших учебных заведениях.
12. Плавание и его воздействие на развитие системы опорно-двигательного аппарата.
13. Актуальные проблемы в проведении занятий по физической культуре в учебных заведениях.
14. Особенности правовой базы в отношении спорта и физической культуры.
15. Кроссфит как новая концепция развития физических возможностей человека.
16. Новые формы двигательной активности, в молодежных субкультурах.
17. Формы организации занятий физической культурой и спортом в корпорациях, на предприятиях и т.п.
18. Менеджмент в спорте.
19. Современные фитнес залы, мода или необходимость.

Перечень вопросов для проведения промежуточной аттестации

20. Значение физической культуры и спорта в жизни человека.
21. Объективные и субъективные признаки усталости.
22. Основы спортивной тренировки.
23. Социальные проблемы современного спорта.
24. Физическая культура и ее влияние на решение социальных проблем.
25. Современные олимпийские игры: особенности проведения и их значение в жизни современного общества.
26. Влияние физических упражнений на полноценное развитие организма человека.
27. Процесс организации здорового образа жизни.
28. Лечебная физическая культура: комплексы физических упражнений направленных на устранение различных заболеваний".
29. Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности.
30. Основные методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений.

31. Основные системы оздоровительной физической культуры.
32. Психология спортивного поединка.
33. Восточные единоборства: особенности и влияние на развитие организма.
34. Основные методы саморегуляции психических и физических заболеваний.
35. Профилактика возникновения профессиональных заболеваний.
36. Взаимосвязь физического и духовного развития личности