

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ



УТВЕРЖДАЮ
Декан РТФ

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

02.02.2022 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) | |
| 12.01.2022 | протокол № | 5 | |
| (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 07.02.2022 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