

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ



УТВЕРЖДАЮ  
Декан ФСТ

УТВЕРЖДАЮ /В.П. Шалаев/  
(Ф.И.О. декана (директора института))

18.06.2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Б.1.1.1 Физическая культура и спорт

*(код и наименование дисциплины по учебному плану)*

Направление подготовки  
(специальность)

42.03.01 Реклама и связи с общественностью

Квалификация выпускника

Бакалавр

*(бакалавр/магистр/специалист)*

Направленность

Реклама и связи с общественностью в государственных,  
коммерческих и некоммерческих организациях

Курс 1  
Семестр 1

**Распределение учебного времени**

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

                      
(год)

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО направления подготовки (специальности) 42.03.01 Реклама и связи с общественностью

Программу составили:

доцент	ФК	СОГЛАСОВАНО	С.А. Лебедева
(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	К.Э. Бурнашев
		(И.О. Фамилия)

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

СОГЛАСОВАНО	В.П. Комисар
	(И.О. Фамилия)

Эксперт(ы): Михаил Ананьевич Винокуров, главный редактор газеты "Ваш новый день"

Рабочая программа проверена и зарегистрирована в УМЦ 25.06.2021 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	<b>знания:</b> Знает основы здорового образа жизни, здоровье-сберегающих технологий, физической культуры <b>умения:</b> Умеет выполнять комплекс физкультурных упражнений Умеет выполнять комплекс физкультурных упражнений <b>навыки:</b> методами управления собственным временем; - технологиями приобретения, использования и обновления социокультурных и профессиональных знаний, умений и навыков; - методиками саморазвития и самообразования в течение всей жизни. Методами своевременной диагностики конфликтных ситуаций, Навыки -демонстрировать социально ответственное поведение, активную жизненную позицию и широким спектром знаний, умений, навыков
	УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности	<b>знания:</b> Знает основы здорового образа жизни, здоровье-сберегающих технологий, физической культуры <b>умения:</b> Умеет выполнять комплекс физкультурных упражнений Умеет выполнять комплекс физкультурных упражнений <b>навыки:</b> методами управления собственным временем; - технологиями приобретения, использования и обновления социокультурных и профессиональных знаний, умений и навыков; - методиками саморазвития и самообразования в течение всей жизни. Методами своевременной диагностики конфликтных ситуаций, Навыки -демонстрировать социально ответственное поведение, активную жизненную позицию и широким спектром знаний, умений, навыков

## 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 дисциплинах: Общая физическая подготовка (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, процедуры самообучения

На достижение конкретных целей обучения направлены применяемые тактические технологии: классическая лекция

### Раздел 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 1 семестр

Виды и тематика занятий	Количество часов	Формируемые компетенции
<b>физическая культура и спорт</b>	<b>72</b>	УК-7
Практическое занятие. общая физическая подготовка	2	
Лекция. физическая культура и спорт	2	

Задания для самостоятельной работы, в том числе выполнение Самостоятельному использованию физических упражнений на практике предшествует постановка цели и задач подготовки. Следующим шагом необходимо выбрать средства, методы и формы самостоятельных занятий с учетом пола, возраста, подготовленности и состояния здоровья.

Выделяют следующие направления самостоятельных занятий:

- гигиеническое – предполагает использование средств физической культуры для восстановления работоспособности и укрепления здоровья
- рекреативное – предусматривает использование средств физической культуры после окончания учебного дня, выходные дни и в период каникул, для восстановления организма и профилактики переутомления и перенапряжения
- общефизическое – обеспечивает всестороннюю физическую подготовленность и сохранение ее на оптимальном уровне длительное время
- спортивное – для повышения спортивного мастерства, успешного выступления в различных соревнованиях
- профессионально – прикладное – предусматривает применение физических упражнений для адаптации и повышения эффективности профессиональной деятельности
- лечебное – заключается в использовании физических упражнений, закаливающих процедур и гигиенических мероприятий для восстановления здоровья.

В настоящее время наиболее употребляемыми являются три формы самостоятельных занятий:

- утренняя оздоровительная гимнастика
- занятия физическими упражнениями в течение учебного дня
- самостоятельные учебно-тренировочные занятия.

Виды самостоятельных занятий физической культурой

Наиболее предпочтительными для молодежи в условиях обучения в вузе являются:

- ходьба и бег по пересеченной местности
- ходьба на лыжах
- плавание
- велосипедные прогулки
- занятия на тренажерах
- спортивные игры
- туристские походы

Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий

Выполнение самостоятельной тренировочной работы обязательно должно сопровождаться учетом и контролем за выполнением выбранных физических упражнений.

Учет проделанной работы в тренировочных занятиях позволит анализировать уровень подготовленности и корректировать план для достижения поставленных целей. Контроль физических нагрузок целесообразно записывать в дневник тренировок или дневник самоконтроля.

Под самоконтролем понимают регулярные наблюдения за

состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Самоконтроль позволяет выявлять как неблагоприятные воздействия физических упражнений, так и отмечать позитивные сдвиги в организме занимающихся. Для самоконтроля используются такие показатели: •частота сердечных сокращений •масса тела •тестовые и спортивные результаты.	68	
Иная контактная работа: зачет	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 выполнение реферат. 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
<b>УЧЕБНЫЕ, УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ И НАУЧНЫЕ ИЗДАНИЯ</b>		
1.	Особенности силовой подготовки студентов специализации "Аэробика" [Текст] : метод. указания для студентов и преподавателей / [сост. М. З. Федосеева]. Йошкар-Ола: МарГТУ, 2009. - 27 с. Экземпляры: всего 24.	24 / <a href="https://portal.volgatech.net/books/metodichka_Marina_finish.pdf">https://portal.volgatech.net/books/metodichka_Marina_finish.pdf</a>
2.	Барчуков, Игорь Сергеевич. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика [Текст] : [учеб. пособие для студентов по направлению "Педагогика"] / И. С. Барчуков, А. А. Нестеров ; под общ. ред. Н. Н. Маликова. Москва: Academia, 2006. - 525 с. ISBN 5-7695-2421-9. Экземпляры: всего 14.	14

3.	Бокач, Вера Михайловна. Отжимание как средство силовой подготовки студентов [Текст] : учебно-методическое пособие / В. М. Бокач, Л. Н. Васенева; М-во образования и науки РФ, ФГБОУ ВПО "Поволж. гос. технол. ун-т". Йошкар-Ола: ПГТУ, 2014. - 39 с. ISBN 978-5-8158-1294-9. Экземпляры: всего 23.	23 / <a href="https://portal.volgatech.net/books/Bokach_otzhimanie_2014.pdf">https://portal.volgatech.net/books/Bokach_otzhimanie_2014.pdf</a>
4.	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 / <a href="https://portal.volgatech.net/books/Zheludkin_social_cen_osnovania_sporta_2016.pdf">https://portal.volgatech.net/books/Zheludkin_social_cen_osnovania_sporta_2016.pdf</a>
ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ БАЗЫ ДАННЫХ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ		
1.	Информационно-правовой портал Гарант	<a href="http://www.garant.ru">http://www.garant.ru</a>

#### 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 (III)	Видеокамера Sony HDR-CX190 EB (2), Видеокамера UBIQUITI UVC-G3 (1), Громкоговоритель колонна настенный SHOW CS 620 WP 40Вт 100/70/25 белый (10), Кольца б/б (2), Микрофон SHURE PG 58 XLR (1), Микрофон SHURE PG58-XLR (2), Микшерный пульт Invotone MX12 (1), Монитор Samsung 17 TFT 710 N (1), Монитор 17" LCD PROVIEW VA-796KN (1), Музыкальный центр TECHNICS SC-EH590 (1), Насос электрический (1), Ноутбук ASUS K501J T4500 15,6" (1), Ноутбук ASUS K53SC 15,6" (1), ПК S404,2 400W/Intel Core i3 540/клав.,мышь,монит. 21,5" VA2248-LED (1), Принтер HP Laser Jet 1020 (1), Принтер HP LaserJet Professional P1102 (1), Р/система Invotone 2х антен. с 2мя микрофонами (1), Систем.блок Cel D352/256Mb*2/160Gb/DVD-RW/FDD клав.мышь.ковр. (2), Системный блок RAY P360.3 ,клав,мышь оптич, коврик+монитор 19" ViewSonic VA916 (1), Степ - платформа REEBOK (7), Стол для настольного тенниса	Справочная правовая система "Консультант Плюс", Microsoft Office Standard, Агент Dr.Web, Комплект ГАРАНТ-Мастер, Комплект ПО для решения основных пользовательских задач

		DXC1223 (5), Стол для настольного тенниса ДХС 1223 (3), Стол для настольного тенниса зеле (1), Усилитель мощности 240 Вт. SHOW SAD 2240 4 mic+1 AUX, 4 зоны (1), Щит баскетбольный с кольцом и сеткой (2), ЭЛЕКТРОТАБЛО НАТА100 (1), Комплект учебной мебели (1)	
--	--	--	--

## 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.	удовлетворительно
Продвинутый уровень	Обучающийся твердо знает программный материал, излагает его грамотно и по существу, не допускает существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения	хорошо
Высокий уровень	Обучающийся глубоко и прочно усвоил программный материал, грамотно и логически стройно его излагает, дает исчерпывающие ответы на поставленные вопросы. В ответе тесно увязывается теория с практикой, при этом обучающийся не затрудняется с ответом при видоизменении задания, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, показывает знакомство с монографической литературой, периодическими изданиями, правильно обосновывает принятые решения, свободно владеет разносторонними навыками, приемами выполнения практических работ	отлично

### 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.

##Placeholder:RichTextField:SessionControlTicketExample##

Перечень вопросов для проведения промежуточной аттестации

##Placeholder:RichTextField:SessionControlTestFond##

## Раздел 9. ПЕРЕУТВЕРЖДЕНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Программа переутверждена на заседании учебно-методической комиссии _____ (назв. факультета (института)) протокол № _____ от “ _____ ” _____ 20 _____ г.	Программа переутверждена на заседании кафедры _____ (название кафедры) протокол № _____ от “ _____ ” _____ 20 _____ г.
_____ (подпись, Ф.И.О. председателя)	_____ (подпись, Ф.И.О. зав. кафедрой )