

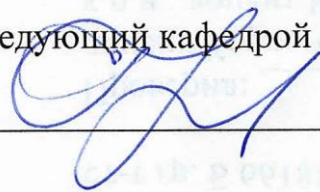
МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Тульский государственный университет»

Институт педагогики, физической культуры, спорта и туризма
Кафедра «Физическое воспитание и спорт»

Утверждено на заседании кафедры
«Физическое воспитание и спорт»
«18» января 2023г., протокол №6

Заведующий кафедрой


_____ Е.Д.Грязева

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
«Физическая культура и спорт»**

**основной профессиональной образовательной программы
высшего образования – программы бакалавриата**

по направлению подготовки
42.03.05 Медиакоммуникации

с направленностью (профилем)
Технологии медиа

Форма(ы) обучения: очная

Идентификационный номер образовательной программы: 420305-01-23

Тула 2023 год

ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ
рабочей программы дисциплины (модуля)

Разработчик:

Грязева Елена Дмитриевна, зав каф. ФВиС, к.т.н., доцент



(подпись)

1 Цель и задачи освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины (модуля) является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья человека, психофизической подготовки и самоподготовки студентов к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачами освоения дисциплины (модуля) являются:

- формирование понимания социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- формирование знаний биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- выработка практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

2 Место дисциплины (модуля) в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина (модуль) относится к обязательной части основной профессиональной образовательной программы.

Дисциплина (модуль) изучается в 1 семестре.

3 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю)

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы (формируемыми компетенциями), установленными в общей характеристике основной профессиональной образовательной программы, приведён ниже.

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен:

Знать:

- 1) виды физических упражнений (код компетенции – УК-7, код индикатора – УК-7.1);
- 2) роль и значение физической культуры в жизни человека и общества (код компетенции – УК-7, код индикатора – УК-7.1);
- 3) научно-практические основы физической культуры, здорового образа, стиля жизни и профилактики вредных привычек (код компетенции – УК-7, код индикатора – УК-7.1).

Уметь:

1) применять на практике разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки (код компетенции – УК-7, код индикатора – УК-7.2);

2) использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни (код компетенции – УК-7, код индикатора – УК-7.2).

Владеть:

1) средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования (код компетенции – УК-7, код индикатора – УК-7.3).

Полные наименования компетенций представлены в общей характеристике основной профессиональной образовательной программы.

4 Объем и содержание дисциплины (модуля)**4.1 Объем дисциплины (модуля), объем контактной и самостоятельной работы обучающегося при освоении дисциплины (модуля), формы промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)**

Номер семестра	Формы промежуточной аттестации	Общий объем в зачетных единицах	Общий объем в академических часах	Объем контактной работы в академических часах						Объем самостоятельной работы в академических часах
				Лекционные занятия	Практические (семинарские) занятия	Лабораторные работы	Клинические практические занятия	Консультации	Промежуточная аттестация	
Очная форма обучения										
1	ЗЧ	2	72	32	32	-	-	-	0,1	7,9
Итого	-	2	72	32	32	-	-	-	0,1	7,9

Условные сокращения: ЗЧ – зачет.

4.2 Содержание лекционных занятий**Очная форма обучения**

№ п/п	Темы лекционных занятий
1 семестр	
1	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социо-культурное развитие личности студента. Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Ценности физической культуры и процессы, связанные с их приобретением. Средства и основные составляющие физической культуры.

№ п/п	Темы лекционных занятий
2	Профессиональная направленность и социальные функции физической культуры. Физическая культура в структуре высшего профессионального образования. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодёжи.
3	Общая психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие.
4	Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии. Регулирование работоспособности и профилактика утомления у студентов в процессе учебного года.
5	Социально-биологические основы адаптации организма к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания. Физическая культура как фактор социального развития человека. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система. Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма.
6	Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Физическое развитие человека. Двигательная активность, ее влияние на устойчивость и адаптационные возможности человека.
7	Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности. Здоровье человека как ценность, факторы его укрепления и сохранения. Структура и влияние образа жизни на здоровье человека. Здоровый образ жизни и его составляющие.
8	Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
9	Физиологические основы освоения и совершенствования двигательных действий. Физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности. Основы биомеханики естественных локомоций человека.
10	Физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе. Методические принципы и методы физического воспитания. Основы и этапы обучения движениям. Физические качества и их развитие в процессе физического воспитания. Разновидности физической подготовки.
11	Основные понятия и составляющие системы спортивной подготовки. Зоны интенсивность и энергозатраты при физических нагрузках. Формы занятий физическими упражнениями.
12	Массовый спорт и спорт высших достижений. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Индивидуальный выбор студентом видов спорта или системы физических упражнений. Краткая характеристика основных видов спорта и систем физических упражнений. Организационно-правовые основы противодействия применению допинга в спорте и профилактика его употребления.
13	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий. Мотивация выбора и формы организации самостоятельных занятий. Организационно-методические основы самостоятельных занятий.
14	Физиологические основы самостоятельных занятий. Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

№ п/п	Темы лекционных занятий
15	Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов. Профессионально-прикладная физическая подготовка как подсистема физического воспитания, ее цели и задачи. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов. Организация, формы и средства ППФП в вузе.
16	Психофизиологическая характеристика профессионального труда студентов. Содержание и контроль ППФП студентов в процессе их обучения в вузе. Производственная физическая культура, ее цели, задачи, методические особенности. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

4.3 Содержание практических (семинарских) занятий

Очная форма обучения

№ п/п	Темы практических (семинарских) занятий
1 семестр	
1	Учебно-тренировочные занятия (по выбору)

Практические занятия имеют свою специфику в зависимости от отделения. Отделение выбирает студент в личном кабинете в начале семестра.

Адаптивная физическая культура (м/ж) – для студентов полностью освобожденных от занятий по физической культуре по состоянию здоровья и студентов с тяжелой формой тех или иных заболеваний при предъявлении медицинской справки от врача.

Атлетическая гимнастика (м) – освоение техники силовых упражнений, корректировка фигуры, повышение силы и силовой выносливости.

Баскетбол (м/ж) - совершенствование техники игры в баскетбол.

Борьба (м) – совершенствование техники разных видов борьбы, в том числе греко-римской, вольной, самбо.

Волейбол (м/ж) – совершенствование техники игры в волейбол.

Кроссфит (м/ж) - это программа упражнений на силу и выносливость, состоящая в основном из анаэробных упражнений, гимнастики (упражнения с весом собственного тела) и тяжелой атлетики.

Оздоровительная гимнастика, йога (ж) – комплекс общеразвивающих физических упражнений, способствующих укреплению здоровья и общему физическому развитию, приемы йоги.

ОФП (общая физическая подготовка) (м/ж) – общеразвивающие и специальные упражнения, спортивные игры на свежем воздухе, силовая и беговая подготовка.

Плавание (м/ж) – совершенствование техники спортивных способов плавания, обучение основам прикладного плавания.

Скандинавская ходьба (м/ж) - техника передвижения с помощью специальных палок, которые по своему внешнему виду напоминают лыжные.

Спортивное ориентирование (м/ж) – совершенствование навыков спортивного ориентирования.

Футбол (м) – обучение техническим приемам, способам игры. Эффективное и надежное использование технических приемов в соревновательной деятельности.

Художественная гимнастика (ж) – основы хореографической подготовки, работа с предметами (мяч, скакалка).

4.4 Содержание лабораторных работ

Занятия указанного типа не предусмотрены основной профессиональной образовательной программой.

4.5 Содержание клинических практических занятий

Занятия указанного типа не предусмотрены основной профессиональной образовательной программой.

4.6 Содержание самостоятельной работы обучающегося

Очная форма обучения

№ п/п	Виды и формы самостоятельной работы
1 семестр	
1	Подготовка к практическим (семинарским) занятиям
2	Подготовка к промежуточной аттестации и ее прохождение

5 Система формирования оценки результатов обучения по дисциплине (модулю) в рамках текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающегося

Очная форма обучения

Мероприятия текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающегося		Максимальное количество баллов	
1 семестр			
Текущий контроль успеваемости	Первый рубежный контроль	Оцениваемая учебная деятельность обучающегося:	
		Посещение лекционных занятий	10
		Работа на практических (семинарских) занятиях	10
		Контрольные мероприятия	10
		Итого	30
	Второй рубежный контроль	Оцениваемая учебная деятельность обучающегося:	
		Посещение лекционных занятий	10
		Работа на практических (семинарских) занятиях	10
		Контрольные мероприятия	10
		Итого	30
Промежуточная аттестация	Зачет	40 (100*)	

* В случае отказа обучающегося от результатов текущего контроля успеваемости

Шкала соответствия оценок в стобалльной и академической системах оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю)

Система оценивания результатов обучения	Оценки			
	0 – 39	40 – 60	61 – 80	81 – 100
Стобалльная система оценивания				
Академическая система оценивания (экзамен, дифференцированный зачет, защита курсового проекта, защита курсовой работы)	Неудовлетворительно	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Академическая система оценивания (зачет)	Не зачтено	Зачтено		

6 Описание материально-технической базы (включая оборудование и технические средства обучения), необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю) требуется:

- для проведения лекционных занятий требуется учебная аудитория, оборудованная доской для написания мелом, а также компьютером (или ноутбуком), проектором, экраном, акустической системой;

- для проведения практических (семинарских) занятий требуется спортивное оборудование и спортивные снаряды, бассейн, укомплектованный досками для плавания, малыми плавательными досками, поясами для плавания.

7 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

7.1 Основная литература

1. Физическая культура и спорт основы учебной дисциплины: учебное пособие/ под общ. ред. В.Н. Егорова, Е.О. Кашминой. - Изд-во ТулГУ, 2022. <https://tsutula.bookonlime.ru/product-pdf/fizicheskaya-kultura-i-sport-osnovy-uchebnoy-discipliny-uchebnoe-posobie>

2. Лысова, И. А. Физическая культура : учебное пособие / И. А. Лысова. — Москва : Московский гуманитарный университет, 2011. — 161 с. — ISBN 978-5-98079-753-9. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/8625.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей

7.2 Дополнительная литература

1. Бишаева, А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента [Электронный ресурс] : учебное пособие / Бишаева А.А. — Москва : КноРус, 2019. — 299 с. — (для бакалавров). — ISBN 978-5-406-06764-2. — Режим доступа : <https://book.ru/book/931237>, по паролю. - ЭБС Book.ru

2. Спортивные игры : учебно-практическое пособие / составители Е. О. Ширшова, А. В. Волков. — Калининград : Балтийский федеральный университет им. Иммануила Канта, 2010. — 63 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR

SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/23931.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей

4. Дворкин, Л. С. Атлетическая гимнастика : учебное пособие для академического бакалавриата / Л. С. Дворкин. — Москва : Издательство Юрайт, 2018. — 148 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-06459-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/411813>

5. Евсеев, С. П. Адаптивная физическая культура: учебное пособие для высш. и средн.проф. учеб. заведений / С. П. Евсеев, Л. В. Шапкова. — М.: Советский спорт, 2000. — 240 с.: ил. — (Физическая культура и спорт инвалидов и лиц с отклонениями в состоя

6. Легкая атлетика: учеб. пособие / М. В. Грязев [и др.]; под ред. М. В. Грязева, Д. Л. Миронова. — Тула: Изд-во ТулГУ, 2006. — 112 с.

7. Лукин, А. А. Борьба самбо. Вариативная часть физической культуры : учебно-методическое пособие для студентов и преподавателей / А. А. Лукин, Г. П. Галочкин, Н. В. Щетинин. — Воронеж : Воронежский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016. — 50 с. — ISBN 978-5-89040-613-2. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/72910.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей

8. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: учеб. пособие для вузов / Ю. Д. Железняк, В. А. Кашкаров, И. П. Кравцевич [и др.]; под ред. Ю. Д. Железняка. - М.: Академия, 2002. 384с.

9. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учебник для пед. вузов / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин [и др.]; под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. — М.: Академия, 2004.

10. Спортивные игры: техника, тактика обучения: Учебник для пед.вузов / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин, А. В. Лексаков; под ред. : Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. — М.: Академия, 2001. — 520с.

11. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание : учебное пособие / А. С. Казызаева, О. Б. Галеева, Е. С. Жукова, М. Д. Бакшеев. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2016. — 120 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/74280.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей

12. Кокоулина, О. П. Основы теории и методики физической культуры и спорта : учебное пособие / О. П. Кокоулина. — Москва : Евразийский открытый институт, 2011. — 144 с. — ISBN 978-5-374-00429-8. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/11049.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей

13. Теория и практика физической культуры [Электронный ресурс] : ежемесячный научно-теоретический журнал. - Санкт-петербург, 2018. - Режим доступа: https://elibrary.ru/title_about.asp?id=9149, по паролю. - НЭБ eLibrary.

8 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

1. <http://fizkulturai sport.ru/> – ресурс свободного доступа информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», посвященный вопросам теории и методике физического воспитания и спорта.

2. <https://zdorovie-muzhchiny.ru/fizkultura/xodba-i-beg/tehnika-skandinavskoj-xodby/>. - ресурс свободного доступа информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», посвященный вопросам скандинавской ходьбы.

9 Перечень информационных технологий, необходимых для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

9.1 Перечень необходимого ежегодно обновляемого лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства

1. Текстовый редактор Microsoft Word;
2. Программа для работы с электронными таблицами Microsoft Excel;
3. Программа подготовки презентаций Microsoft PowerPoint;
4. Пакет офисных приложений «МойОфис».

9.2 Перечень необходимых современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем

1. Справочная правовая система «КонсультантПлюс».