

МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный институт культуры»
Социально-гуманитарный факультет
Кафедра педагогики, психологии и физической культуры

Рабочая программа дисциплины

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Направление подготовки
42.03.05 Медиакоммуникации,
профили подготовки
«Медиакоммуникации в коммерческой и социальной сферах»

Квалификация (степень) выпускника
бакалавр

Форма обучения
Очная, заочная

Кемерово

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО (3++) по направлению подготовки 42.03.05 «Медиакоммуникации», профили подготовки «Медиакоммуникации в коммерческой и социальной сферах», квалификация (степень) выпускника «бакалавр».

Утверждена на заседании кафедры педагогики, психологии и физической культуры и рекомендована к размещению на сайте Кемеровского государственного института культуры «Электронная образовательная среда КемГИК» по web-адресу <http://edu.kemguki.ru/> 19.05.2022 г., протокол № 9.

Переутверждена на заседании кафедры педагогики, психологии и физической культуры 27.04.2023 г., протокол № 8.

Переутверждена на заседании кафедры педагогики, психологии и физической культуры 16.05.2024 г., протокол № 8.

Урусов, Г. К. Физическая культура и спорт : рабочая программа дисциплины для основной и подготовительной групп по направлению подготовки 42.03.05 «Медиакоммуникации», профили подготовки «Медиакоммуникации в коммерческой и социальной сферах», квалификация (степень) выпускника «бакалавр» / сост. Г.К. Урусов, М.И. Черных. – Кемерово : Кемеровский государственный институт культуры, 2022. – 17 с. – Текст : непосредственный.

1. Цели освоения дисциплины

Приобретение навыков самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья с целью обеспечения полноценной социальной и профессиональной дисциплин.

2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы бакалавриата

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к дисциплинам обязательной части утвержденного учебного плана по направлению подготовки.

Изучение дисциплины позволит обучающимся, как будущим специалистам:

- понимать роль физической культуры в формировании и всестороннего развития организма, поддержании высокой работоспособности;
- знать основы здорового образа жизни.
- овладеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья,
- развить и совершенствовать психофизическое состояние,
- приобрести личный опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения функциональных и двигательных возможностей
- в конечном итоге, освоение разделов дисциплины поможет выполнить установленные нормативы по общефизической и спортивной подготовке.

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Освоение базового курса «Физическая культура и спорт» обучающимися направлено на формирование *следующей универсальной компетенций:*

Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенций		
	знать	уметь	владеть
УК-7. Способен поддерживать должным уровнем физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	- основы и правила здорового образа жизни; - значение физической культуры и спорта в формировании общей культуры личности, приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий.	вести здоровый образ жизни, поддерживать уровень физической подготовки; проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями и в спортивных секциях с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью; составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью.	навыками организации здорового образа жизни и спортивных занятий; способами определения дозировки физической нагрузки и направленности и физических упражнений и спорта.

4. Объем, структура и содержание дисциплины

4.1. Объем дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины в рамках обязательной части учебного плана программы бакалавриата составляет 2 зачетные единицы - 72 часа.

По очной форме обучения предусмотрено 36 часов контактной (аудиторной) работы с обучающимися (36 часов практических работ) и 36 часов самостоятельной работы.

По заочной форме обучения предусмотрено 8 часов контактной (аудиторной) работы с обучающимися (4 часов лекций, 4 часов практических работ) и 100 часов самостоятельной работы.

Практическая подготовка при реализации учебной дисциплины организуется путем проведения практических занятий, предусматривающих участие обучающихся в выполнении отдельных элементов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью.

Практическая подготовка включает в себя отдельные занятия лекционного типа, которые предусматривают передачу учебной информации обучающимся, необходимой для последующего выполнения работ, связанной с будущей профессиональной деятельностью.

4.2. Структура дисциплины

4.2.1. Структура дисциплины очной формы обучения

Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, (в часах)		интерактивные формы
		практические	СРО	
1. Практический:				
1.1. Методико-практический: овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для повышения уровня функциональных и двигательных способностей обучающегося;				
1.2. Учебно-тренировочный: развитие физических качеств средствами видов спорта; укрепления физического здоровья, достижения профессиональных и жизненных целей личности, специалиста.				
1. Лёгкая атлетика. ОФП. Круговая тренировка.	1	12	12	Разбор ситуаций по развитию основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости
2. Спортивные и подвижные игры.	1	10	10	Разбор основных элементов техники: волейбол, баскетбол
3. Элементы аэробики	1	8	8	
4. ОФП. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	1	6	6	
2. Контрольный: диагностика результатов, достижений в физической подготовке (зачет)				
Итого:	72	36	36	

4.2.2. Структура дисциплины заочной формы обучения

1.1. Структура дисциплины по формам обучения						
Раздел дисциплины	курс	Виды учебной работы, (в часах)			интерактивные формы	
		лекции	практ	СРО		
1.Теоретический раздел						
1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся.		1		2		

1.2 Социально-биологические основы физической культуры.		1		2	
1.3. Основы здорового образа жизни обучающегося. Физическая культура в обеспечении здоровья.		1		2	Обсуждение рефератов;Разбор ситуаций
1.4.Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности		1		2	
1.5.Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями			1	2	Обсуждение рефератов;Разбор ситуаций
1.6.Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений			1	2	
1.7.Методика составления				2	Обсуждение рефератов
комплекса самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности			1		Разбор ситуаций
1.8.Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий			1	2	Обсуждение рефератов;Разбор ситуаций
2.Практический раздел (СРС): - ОФП. ППФП - Развитие физических качеств средствами видов спорта (лыжный, легкая атлетика, аэробика и др.)	1	-		48	
Итого:	72	4	4	64	

4.3. Содержание дисциплины

№	Наименование и содержание раздела дисциплины. Содержание.	Результат обучения, формируемые компетенции	Формы текущего контроля, промежуточной аттестации.
Раздел 1. Теоретический (ЗФО)			
1.1	<p>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся.</p> <p>Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Ценностные ориентации и отношение обучающихся к физической культуре и спорту.</p>	<p>Формируемая компетенция: УК – 7.</p> <p>В результате освоения темы обучающийся должен</p> <p>Знать - основы и правила здорового образа жизни; - значение физической культуры и спорта в формировании общей культуры личности, приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий.</p>	<p>Конспект; Проверка и обсуждение реферата</p>
1.2.	<p>Социально-биологические основы физической культуры.</p> <p>Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.</p>	<p>Уметь: вести здоровый образ жизни, поддерживать уровень физической подготовки; проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями и в спортивных секциях с общей развивающей, профессионально-прикладной и</p>	<p>Конспект; Проверка и обсуждение реферата</p>

1.3.	<p>Основы здорового образа жизни обучающегося. Физическая культура в обеспечении здоровья.</p> <p>Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры обучающегося и его образа жизни. Структура жизнедеятельности обучающихся и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.</p>	<p>оздоровительно-корректирующей направленностью; составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью.</p> <p>Владеть навыками организации здорового образа жизни и спортивных занятий; способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений и спорта.</p>	<p>Конспект; Проверка и обсуждение реферата</p>
1.4.	<p>Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.</p> <p>Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда обучающегося.</p> <p>Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения психофизического состояния обучающихся в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления обучающихся, повышения эффективности учебного труда.</p>		<p>Конспект; Проверка и обсуждение реферата</p>
<p>Раздел 2. ПРАКТИЧЕСКИЙ (ОФО)</p> <p>Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.</p> <ul style="list-style-type: none"> - индивидуальный выбор видов спорта и систем физических упражнений; - профессионально-прикладная физическая подготовка обучающихся; - основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма. 			
2.1.	ОФП. Круговая тренировка.	<p>Формируемая компетенция: УК – 7.</p> <p>В результате освоения</p>	<p>Выполнение комплекса упражнений</p>

2.2.	<p>Содержание и нормативные требования по лёгкой атлетике.</p> <p><i>Общая характеристика и классификация легкоатлетических видов спорта.</i></p> <p><i>Основы техники бега на средние и длинные дистанции.</i> Техника высокого старта и стартового ускорения. Техника бега по дистанции. Финиширование в беге на средние и длинные дистанции.</p> <p><i>Основы техники бега на короткие дистанции.</i> Техника старта и стартового ускорения. Финиширование в беге на короткие дистанции.</p> <p><i>Основы техники эстафетного бега.</i></p> <p><i>Основы техники легкоатлетических прыжков.</i></p> <p>Техника выполнения прыжка в длину с места</p>	<p>темы обучающийся должен</p> <p>Знать - основы и правила здорового образа жизни;</p> <p>- значение физической культуры и спорта в формировании общей культуры личности, приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий.</p> <p>Уметь: вести здоровый образ жизни, поддерживать уровень физической подготовки; проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями и в спортивных секциях с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью; составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью.</p> <p>Владеть навыками организации здорового образа жизни и спортивных занятий; способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений и</p>	<p>Контроль выполнения техники и нормативов</p>
2.3	<p>Атлетическая гимнастика.</p> <p>Обучение техники выполнения силовых упражнений. Распределение силовой нагрузки в течение занятия. Выбор индивидуального ориентира силовой тренировки и методики занятий. Групповые занятия силовой тренировкой. Комплекс упражнений на развитие силы верхних и нижних конечностей. Упражнения на укрепление мышц спины. Комплекс упражнений на формирование рельефа телосложения. Повышение уровня развития силовой выносливости. Корректировка фигуры путем целенаправленного воздействия на проблемные зоны. Силовые упражнения на занятиях аэробикой: в преодолении веса собственного тела и его частей; со свободными отягощениями: гантели от 1 до 3 кг.</p> <p>Предупреждение травм при выполнении упражнений атлетической гимнастики. Составление и сдача комплекса упражнений атлетической гимнастики.</p>	<p>самостоятельные занятия физическими упражнениями и в спортивных секциях с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью; составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью.</p> <p>Владеть навыками организации здорового образа жизни и спортивных занятий; способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений и</p>	<p>Контроль выполнения комплекса упражнений с установленной нагрузкой</p>

2.4.	<p>Спортивные игры (баскетбол)</p> <p>Изучение правил игры. Классификация техники игры. Обучение навыкам игры в баскетбол.</p> <p>Обучение техническим приемам, техника передвижений в нападении: ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты. Техника владения мячом: ловля и передача мяча на месте; (ловля и передача мяча в движении; ведение мяча в шаге (высокое); ведение мяча в движении с использованием двухшажного ритма).</p> <p>Обучение техники игры в нападении и защите.</p> <p>Броски мяча двумя руками от груди и сверху. Бросок одной рукой от плеча. Бросок одной рукой от плеча с использованием двухшажного ритма. Бросок одной рукой снизу. Бросок одной и двумя руками снизу с использованием двухшажного ритма.</p>	спорта.	Контроль выполнения технических приемов
2.5.	<p>Спортивные игры (волейбол)</p> <p>Стойки, перемещения и их сочетания (бег, скачок, остановки). Передача мяча сверху в опорном положении, нижняя прямая подача. Передача мяча снизу на месте. Нижняя боковая подача. Учебная игра с некоторым отступлением от правил. Передача мяча сверху и снизу в опорном положении. Нижняя боковая подача. Верхняя прямая подача. Учебная игра с некоторым отступлением от правил. Прием снизу двумя руками в опорном положении. Верхняя прямая подача. Учебная игра с заданием в игре по технике.</p>		Контроль выполнения технических приемов

2.6.	<p>Футбол</p> <p>Техника игры в нападении. Техника передвижения и прыжки: бег с изменением направления, сменой ритма, повороты.</p> <p>Техника ударов по мячу. Техника передачи и остановки мяча. Техника игры в нападении. Техника игры в защите. Техника игры вратаря.</p> <p>Техника игры в защите. Групповые и индивидуальные тактические действия в защите и нападении.</p> <p>Игровая и судейская практика.</p>		Контроль выполнения технических приемов
2.7.	<p>Спортивные игры (бадминтон)</p> <p>Классификация техники игры.</p> <p>Обучение техническим приемам и навыкам игры.</p> <p>Классификация тактики игры.</p> <p>Обучение тактическим действиям.</p> <p>Организация, проведение и судейство соревнований по бадминтону.</p>		Контроль выполнения технических приемов
2.8.	<p>Настольный теннис</p>		Контроль выполнения технических приемов
2.9.	<p>Элементы аэробики.</p> <p>1. Классическая (базовая) аэробика.</p> <p>Правила и способы занятий классической аэробикой с учетом индивидуальных особенностей.</p> <p>Изучение запрещенных элементов в аэробике. Обучение технике выполнения упражнений в партере.</p> <p>Совершенствование техники выполнения упражнений в партере.</p> <p>Составление комплексов упражнений подготовительной, основной и заключительной части занятия аэробикой. Совершенствование комплексов базовой аэробики средней интенсивности занятия.</p> <p>Изучение базовых шагов аэробики.</p>		Контроль освоения комплекса упражнений

	<p>2. Степ-аэробика. Комплекс упражнений на укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем различной интенсивности (высокой, средней, низкой) с учетом физических возможностей и состояния здоровья обучающихся. Комплекс упражнений на укрепление мышц нижних конечностей.</p> <p>Обучение базовым шагам степ-аэробики. Обучение техники выполнения упражнений степ-аэробики. Обучение и совершенствование комбинаций на степ-платформе. Комплексу упражнений на координацию при помощи степ-платформы.</p> <p>Упражнения в партере. Комплекс упражнений на силу, развитие и укрепление мышц спины, брюшного пресса, верхнего плечевого пояса. Упражнения на растяжку и восстановление дыхания.</p> <p>Составление и сдача комплекса упражнений аэробики.</p> <p>Стретчинг. Обучение техники выполнения упражнений на гибкость. Комплекс упражнений и поз направленный на развитие и совершенствование гибкости и подвижности суставов.</p> <p>Комплексы упражнений на растягивание расслабленных мышц и же чередовании состояния напряжения и расслабления растянутых мышц. Упражнения для снятия напряжения отдельных групп мышц.</p> <p>Профилактика травматизма и повышение эластичности связочно-мышечного аппарата. Составление и сдача комплекса упражнений аэробики.</p>		Контроль освоения комплекса упражнений
--	--	--	--

2.11	<p>Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП обучающихся)</p> <p>Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Необходимость ППФП, решаемые задачи. Требования к физической подготовленности специалистов в различных сферах современного профессионального труда и тенденции их изменения. Средства и методические основы построения ППФП. Особенности состава средств ППФП. Основные черты методики и формы построения занятий в ППФП</p>		Контроль освоения комплекса упражнений
------	--	--	--

5. Образовательные и информационно-коммуникационные технологии

5.1. Образовательные технологии

В соответствии с требованиями ФГОС ВО 3++ по направлению подготовки 42.03.05 «Медиакоммуникации» при освоении дисциплины, кроме традиционных технологий, ориентированных на формирование суммы теоретических знаний и практических умений, широко используются развивающие проблемно-поисковые технологии: проблемное изложение лекционного материала; проблемно-исследовательские задания как основа проведения практических занятий; ситуационные задания.

Для диагностики компетенций применяются следующие формы контроля: фронтальный опрос, отчет о выполнении практических заданий, защита заданий, выполненных в микрогруппе и индивидуальных творческих заданий, собеседование, устный опрос, тестовый контроль (вводный, промежуточный, итоговый, в том числе с использованием компьютера, зачет).

5.2. Информационно-коммуникационные технологии обучения

Современный учебный процесс в высшей школе требует расширения арсенала средств обучения, активного использования средств информационно-коммуникационных технологий, электронных образовательных ресурсов, в т. ч. размещенных в электронной образовательной среде КемГИК (<http://edu.kemguki.ru>); использование интерактивных инструментов: заданий по контрольной работе, тестов, творческих заданий и др.

Электронно-образовательные ресурсы дисциплины включают:

- *статические электронно-образовательные ресурсы*: конспекты лекций, электронные презентации к лекциям (в т. ч. иллюстрации, схемы, диаграммы), ссылки на учебно-методические ресурсы и др.;

- *интерактивные элементы*, направленные на активизацию самостоятельной работы студентов и контроль результатов и сроков освоения разделов и тем дисциплины: «задание», «тест», используемых в ходе выполнения учебных исследовательских проектов, подготовки к выступлению на учебных конференциях, семинарах-дискуссиях, и т. п.

Интерактивный элемент «Тест», включает различные типы вопросов (выбрать один или несколько ответов из предложенных / установить соответствие / вписать свой ответ / дать развернутый ответ), используется как одно из основных средств объективной оценки знаний студента, самоконтроля и текущего контроля знаний по дисциплине.

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

6.1. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся

Для учебно-методического обеспечения дисциплины широко используется Электронная образовательная среда КемГИК, где размещены все материалы по курсу «Физическая культура и спорт» *web-адрес* <https://edu2020.kemgik.ru/course/view.php?id=5313>.

Организационные ресурсы

- Тематический план дисциплины для очной формы обучения
- Тематический план дисциплины для заочной формы обучения

Учебно-программные ресурсы

- Рабочая учебная программа

Учебно-теоретические ресурсы

- Конспект лекций

Учебно-практические ресурсы

- Примеры выполнения практических заданий, творческого задания
- Описания практических работ;
- Планы семинарских занятий;

Учебно-методические ресурсы

- Методические указания для обучающихся по выполнению самостоятельной работы

Учебно-справочные ресурсы

- Словарь по дисциплине

Учебно-наглядные ресурсы

- Электронные презентации

Учебно-библиографические ресурсы

- Список рекомендуемой литературы
- Перечень полезных ссылок

Фонд оценочных средств

- Перечень вопросов к зачету
- Перечень заданий, тем рефератов и т.д.

6.2. Методические указания для обучающихся по организации СР

Самостоятельная работа является основой вузовского образования. Она формирует готовность к самообразованию, закладывает основы непрерывного образования и повышения квалификации, способствует формированию креативной, творческой личности будущего специалиста. Самостоятельная работа по дисциплине призвана обеспечить прочное и глубокое освоение курса, формированию и развитию языковых навыков медиасреды. Используются 2 вида самостоятельной работы студентов под контролем преподавателя: самостоятельная работа на лекциях и в процессе проведения практических занятий и самостоятельная работа вне учебных занятий (в том числе выполнение индивидуальных домашних заданий). Обучающиеся выполняют самостоятельную работу разных уровней: от репродуктивного, реконструктивного до творческого.

Самостоятельная работа по дисциплине связана с осуществлением таких целей, как:

- формирование способностей трансформировать, осуществлять перенос исторических знаний и применять их при анализе современных проблем;
- формирование и развитие умений самостоятельно работать с учебной литературой (овладение приемами схематизации и свертывания информации, заполнение таблиц, составление кластеров и т.д.), с профессиональными Интернет-ресурсами;
- развитие познавательных способностей обучающихся, их преобразующей деятельности;
- овладение профессиональной терминологией;
- освоение оценивающей деятельности (развитие способностей к самостоятельному анализу, объяснению и оцениванию исторических фактов и явлений и т.д.);

Под руководством преподавателя осуществляется подготовка к интерактивным формам учебных занятий, подготовка к тестированию, выполнение творческих заданий.

6.3. Организация самостоятельной работы

Самостоятельная работа является обязательным видом учебной работы по дисциплине, выполняется в соответствии с выданным преподавателем заданием и в отведенные сроки.

Содержание самостоятельной работы обучающихся заочной формы обучения

Темы для самостоятельной работы	Количество часов на СРС ОФО	Количество часов на СРС ЗФО	Виды и содержание самостоятельной работы
Теоретически раздел		16	Подготовка к устному опросу, подготовка к практической работе
Практический раздел	36	48	подготовка к практической работе
Итого по дисциплине	36	64	

7. Фонд оценочных средств

Включает оценочные средства для текущего контроля успеваемости и для промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины. Структура и содержание фонда оценочных средств представлены в электронной образовательной среде (<https://edu2020.kemgik.ru/course/view.php?id=5313>).

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

8.1. Основная литература

1. [Виленский, М. Я.](#) Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие / Виленский М. Я.; Горшков А.Г. - 3-е изд., стер. - Москва: КНОРУС, 2013. - 239 с.
2. [Евсеев, Ю. И.](#) Физическая культура: учебное пособие / Евсеев Ю.И. - 4-е изд. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2008. - 378 с.
3. Туманян, Г. С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие / Туманян Г. С. - 2-е изд., стер. - Москва: Издательский центр "Академия", 2008. - 336 с. - (Высшее профессиональное образование).
4. Манжелей И. В. Педагогические модели физического воспитания: учебное пособие [Электронный ресурс]: / Директ-Медиа, 2015. - 199с. - Университетская библиотека online. Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426946> .– Загл.с экрана.

8.2. Дополнительная литература

1. Мельничук А. А., Пономарев В. В. Физкультурно-спортивная деятельность студентов в вузе: теоретические и практические основы [Электронный ресурс] / СибГТУ, 2013. -173с. - Университетская библиотека online. - Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=428873>. – Загл. с экрана.
2. Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций: учебное пособие / Г.А. Ямалетдинова; Министерство образования и науки Российской Федерации, Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б. Н. Ельцина; науч. ред. И.В. Ермаков. - Екатеринбург: Издательство Уральского университета, 2014. - 246 с.: ил. - Университетская библиотека online. Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=276568>. – Загл. с экрана

8.3. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. Министерство культуры Российской Федерации (Минкультуры России) <https://www.mkrf.ru/>
2. Российская государственная библиотека <https://www.rsl.ru/>

3. Электронная информационно-образовательная среда КемГИК <https://eios.kemgik.ru/>
4. Министерство спорта Российской Федерации <https://www.minsport.gov.ru/>
5. Спортивная электронная библиотека <http://sportfiction.ru/>

8.4. Программное обеспечение и информационные справочные системы

Вуз располагает необходимыми техническими средствами и программным обеспечением для проведения лекционных и практических занятий, текущего тестового контроля и промежуточной аттестации, для самостоятельной работы обучающихся.

Программное обеспечение

• лицензионное программное обеспечение:

- операционная система – MS Windows (10, 8,7, XP)
- офисный пакет – Microsoft Office (MS Word, MS Excel, MS Power Point, MS Access)
- антивирус - Kaspersky Endpoint Security для Windows
- графические редакторы - Adobe CS6 Master Collection, CorelDRAW Graphics Suite

X6

• свободно распространяемое программное обеспечение:

- офисный пакет – LibreOffice;
- графические редакторы – 3DS Max Autodesk (для образовательных учреждений).

• базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:

- Консультант Плюс.

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Наличие учебной лаборатории, оснащенной проекционной и компьютерной техникой, интегрированной в Интернет.

10. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Для обеспечения образования инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья применяется индивидуальный подход к освоению дисциплины, индивидуальные задания с учетом особенностей их психофизического развития и состояния здоровья.

При составлении индивидуального графика обучения предусмотрены различные варианты проведения занятий: в образовательной организации (в академической группе и индивидуально), на дому с использованием дистанционных образовательных технологий.

Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся создаются фонды оценочных средств, адаптированные для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья и позволяющие оценить достижение ими запланированных в основной образовательной программе результатов обучения и уровень сформированности всех компетенций, заявленных в образовательной программе. С учетом индивидуальных психофизиологических особенностей обучающихся устанавливаются следующие адаптированные формы проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации: для лиц с нарушением зрения задания предлагаются с укрупненным шрифтом, для лиц с нарушением слуха – оценочные средства предоставляются в письменной форме с возможностью замены устного ответа на письменный, для лиц с нарушением опорно-двигательного аппарата двигательные формы оценочных средств заменяются на письменные/устные с исключением двигательной активности. При необходимости студенту-инвалиду предоставляется дополнительное время для выполнения задания. При выполнении заданий для всех групп лиц с ограниченными возможностями здоровья допускается присутствие индивидуального помощника-сопровождающего для оказания технической помощи в оформлении результатов проверки сформированности компетенций. Форма проведения текущей и промежуточной аттестации для студентов-инвалидов устанавливается с учетом индивидуальных психофизических

особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.).

Подбор и разработка учебных материалов осуществляется с учетом того, чтобы предоставлять этот материал в различных формах так, чтобы инвалиды с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения - аудиально. Обучающиеся инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья обеспечены учебно-методическими ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья. Учебно-методические ресурсы по дисциплине «Физическая культура и спорт» размещены на сайте «Электронная образовательная среда КемГИК» (<https://edu2020.kemgik.ru/course/view.php?id=5313>), которая имеет версию для слабовидящих.

11. Перечень ключевых слов

Адаптация – процесс приспособления организма к меняющимся условиям среды.

Антропометрические измерения – оценка показателей физического развития.

Врачебный контроль – комплексное медицинское обследование.

Диагноз – краткое заключение о состоянии здоровья.

Диагностика состояния здоровья – краткое заключение о состоянии здоровья по результатам врачебного контроля.

Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – способ жизнедеятельности, соответствующий генетически обусловленным типологическим особенностям данного человека, конкретным условиям жизни и направленный на формирование, сохранение и укрепление здоровья и на полноценное выполнение человеком его социально-биологических функций.

Здоровьесбережение – педагогические технологии, использование которых ведёт на пользу здоровья обучающихся

Нагрузка – следует характеризовать с двух точек: как величину выполненной внешней работы и как реакцию организма на выполненную работу.

Образ жизни – биосоциальная категория, интегрирующая представление об определенном типе жизнедеятельности человека и характеризующаяся его трудовой деятельностью, бытом, формой удовлетворения материальных и духовных потребностей, правилами индивидуального и общественного поведения.

Общая физическая подготовка (ОФП) – процесс совершенствования физических качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости, ловкости), направленные на всестороннее физическое развитие человека.

Рекреация – отдых, необходимый для восстановления организма.

Релаксация – состояние покоя, расслабленности, возникающие вследствие снятия напряжения после сильных переживаний, физических нагрузок.

Самочувствие – ощущение физиологической и психологической комфортности внутреннего состояния.

Самоконтроль – регулярные наблюдения занимающихся физическими упражнениями и спортом за состоянием своего здоровья.

Психофизическая подготовка – процесс формирования физических и психических качеств человека для решения конкретных жизненных и профессиональных целей.

Саморегуляция организма – процесс автоматического поддержания какого-либо жизненно важного фактора организма на постоянном физиологическом уровне.

Утомление – временное, объективное снижение работоспособности под влиянием длительного воздействия нагрузки (умственной, физической).

Усталость – комплекс субъективных переживаний, сопутствующих развитию состояния

утомления и характеризующийся чувствами слабости, вялости, ощущения физиологического дискомфорта, нарушениями в протекании психических процессов (памяти, внимания, мышления, усвоения информации).

Физическая культура – часть общей культуры общества, специфической целью которой является физическое совершенство личности. Отражает способы физкультурной деятельности, направленные на освоение, развитие и управление физическими и психическими способностями человека, укрепление его здоровья и повышение работоспособности.

Физическое воспитание – процесс, являющийся составной частью общего воспитания личности, направленный на развитие и саморазвитие физической культуры человека.

Физическое здоровье – уровень роста и развития органов и систем организма, основу которого составляют морфофизиологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции.

Физическое развитие – комплекс морфо-функциональных признаков, характеризующих возрастной уровень биологического развития человека.

Физическая подготовленность – проявление уровня физической активности – уровня развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости) и степени овладения двигательными умениями и навыками, необходимыми для успешного осуществления определенного рода деятельности человека.

Физическое совершенство – высокий уровень физического развития и работоспособности здорового организма человека при сохранении длительного, долголетнего, нормативного протекания жизненно важных функций, а также высокой степени подготовленности, в том числе двигательной, к жизни, к труду, к защите Родины.

СОДЕРЖАНИЕ

1.Цели освоения дисциплины	3
3.Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные спланируемыми результатами освоения образовательной программы	3
4.Объем, структура и содержание дисциплины	3
4.1. Объем дисциплины	3
4.2.Структура дисциплины	4
4.2.1. Структура дисциплины очной формы обучения	4
4.2.2. Структура дисциплины заочной формы обучения	4
4.3.Содержание дисциплины	6
5.Образовательные и информационно-коммуникационные технологии	12
5.1. Образовательные технологии	12
5.2.Информационно-коммуникационные технологии обучения	12
6.Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся	13
6.1.Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся	13
6.2.Методические указания для обучающихся по организации СР	13
6.3.Организация самостоятельной работы	14
7.Фонд оценочных средств	14
8.Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	14
8.1.Основная литература	14
8.2.Дополнительная литература	14
8.3.Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»	14
8.4.Программное обеспечение и информационные справочные системы	15
9.Материально-техническое обеспечение дисциплины	15
10.Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья	15
11.Перечень ключевых слов	16