

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
"Казанский (Приволжский) федеральный университет"
Высшая школа журналистики и медиакоммуникаций



подписано электронно-цифровой подписью

Программа дисциплины

Элективные курсы по физической культуре и спорту Б1.В.1

Направление подготовки: 42.03.02 - Журналистика

Профиль подготовки: Средства массовой информации (национальная журналистика)

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: заочное

Язык обучения: русский

Автор(ы):

Касатова Л.В.

Рецензент(ы):

Фазлеева Е.В.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий(ая) кафедрой: Двоеносов В. Г.

Протокол заседания кафедры No ___ от "___" _____ 201__ г

Учебно-методическая комиссия Института социально-философских наук и массовых коммуникаций (Высшая школа журналистики и медиакоммуникаций):

Протокол заседания УМК No ___ от "___" _____ 201__ г

Регистрационный No 941856219

Содержание

1. Цели освоения дисциплины
2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы
3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины /модуля
4. Структура и содержание дисциплины/ модуля
5. Образовательные технологии, включая интерактивные формы обучения
6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов
7. Литература
8. Интернет-ресурсы
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины/модуля согласно утвержденному учебному плану

Программу дисциплины разработал(а)(и) доцент, б/с (доцент) Касатова Л.В.
Общеуниверситетская кафедра физического воспитания и спорта КФУ ,
Ljudmila.Kasatova@kpfu.ru

1. Цели освоения дисциплины

Курс направлен на овладение обучающимися системой специальных знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, формирование компенсаторных процессов, коррекцию имеющихся отклонений в состоянии здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, формирование профессионально значимых качеств и свойств личности, формирование мотивационно-ценностного отношения у обучающихся к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями, овладение средствами и методами противодействия неблагоприятным факторам и условиям труда, снижения утомления в процессе профессиональной деятельности и повышения качества результатов.

2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы высшего профессионального образования

Данная учебная дисциплина включена в раздел "Б1.В.1 Дисциплины (модули)" основной образовательной программы 42.03.02 Журналистика и относится к вариативной части. Осваивается на 1 курсе, 2 семестр.

Данная дисциплина относится к дисциплинам по выбору части программы бакалавриата, академические часы являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся.

3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины /модуля

В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
ОК-8 (общекультурные компетенции)	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

В результате освоения дисциплины студент:

1. должен знать:

По окончании изучения курса студент должен знать:

- значение физической культуры в жизнедеятельности человека; культурное, историческое наследие в области физической культуры, непреходящие ценности физической культуры и спорта;
- основы теории и методики физического воспитания и спорта
- факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие;
- принципы и закономерности развития и совершенствования физических качеств;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- общие положения профессионально-прикладной физической подготовки будущего специалиста; влияние условий и характера труда специалиста на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда и предупреждения утомления;

- методические основы различных (традиционных и нетрадиционных) систем физического воспитания, варианты их использования для укрепления здоровья и профилактики заболеваний;
- методические основы лечебной физической культуры;
- методы самоконтроля за своим функциональным и психоэмоциональным состоянием в процессе занятий физическими упражнениями и спортом.
- упрощенные правила популярных спортивных игр.

2. должен уметь:

- оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире;
- придерживаться здорового образа жизни;
- самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды;
- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- методически обоснованно применять физические упражнения и другие средства для обеспечения профессиональной работоспособности и предупреждения профессиональных заболеваний и травматизма, профессионального (творческого) долголетия.

3. должен владеть:

- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности;
- различными современными понятиями в области физической культуры;
- методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной деятельности, удовлетворяющими потребности человека в рациональном использовании свободного времени;
- методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья; здоровьесберегающими технологиями; средствами и методами воспитания прикладных физических (выносливость, быстрота, сила, гибкость и ловкость) и психических (смелость, решительность, настойчивость, самообладание, и т.п.) качеств, необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных трудовых действий.
- понятийным аппаратом в сфере физической культуры и спорта;
- личным опытом, умениями и навыками повышения своих двигательных и функциональных способностей;
- должным уровнем физической подготовленности, необходимым для ускорения освоения сугубо профессиональных умений и навыков в процессе обучения в вузе; для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности после окончания учебного заведения;
- широким спектром ценностей мировой и отечественной физической культуры, спорта, оздоровительных систем для самоопределения, профессионально-личностного и субъективного развития личности в физическом воспитании и самосовершенствовании.

4. должен демонстрировать способность и готовность:

- применять результаты освоения дисциплины в профессиональной деятельности и повседневной жизни.
- применять методики, использовать средства физической культуры и отдельных видов спорта для обеспечения профессиональной надежности бакалавра и специалиста при выполнении профессиональных видов работ (ППФП);
- использовать необходимый арсенал оздоровительных методик с целью развития, укрепления и сохранения здоровья;
- вести здоровый образ жизни;
- к возможной внутрипрофессиональной или межпрофессиональной перемене труда в будущем, имея необходимые психофизиологические предпосылки.

4. Структура и содержание дисциплины/ модуля

Общая трудоемкость дисциплины составляет зачетных(ые) единиц(ы) 328 часа(ов).

Форма промежуточного контроля дисциплины: зачет во 2 семестре.

4.1 Структура и содержание аудиторной работы по дисциплине/ модулю

Тематический план дисциплины/модуля

N	Раздел Дисциплины/ Модуля	Семестр	Неделя семестра	Виды и часы аудиторной работы, их трудоемкость (в часах)			Текущие формы контроля
				Лекции	Практи- ческие занятия	Лабора- торные работы	
1.	Тема 1. Гигиеническая (утренняя гимнастика, физкультурные минутки, физкультурные паузы) и рекреативная (туризм, физкультурно-оздоровительные развлечения) физическая культура: методики организации и проведения. Методики самоконтроля.	2	4	0	2	0	Реферат Тестирование физической подготовки
2.	Тема 2. Методики организации и проведения: занятий по общей физической подготовке, занятий оздоровительной направленности.	2	4	0	4	0	Реферат Тестирование физической подготовки
3.	Тема 3. Методики проведения тренировочных занятий, организации тренировочного процесса и соревнований в избранном виде спорта (по выбору обучающегося)	2	2	0	4	0	Реферат Тестирование физической подготовки
.	Тема . Итоговая форма контроля	2		0	0	0	Зачет
	Итого			0	10	0	

4.2 Содержание дисциплины

Тема 1. Гигиеническая (утренняя гимнастика, физкультурные минутки, физкультурные паузы) и рекреативная (туризм, физкультурно-оздоровительные развлечения) физическая культура: методики организации и проведения. Методики самоконтроля. практическое занятие (2 часа(ов)):

1. Составление и выполнение комплексов упражнений (утренней гимнастики, общеразвивающих упражнений, упражнений в движении). Общие правила составления комплексов упражнений. Терминология. 2. Комплексы производственной гимнастики. Составления комплексов упражнений в зависимости от условий труда и профессии. Физкультурные минутки и физкультурные паузы в режиме дня. 3. Самоконтроль. Объективный и субъективный. Дневник самоконтроля.

Тема 2. Методики организации и проведения: занятий по общей физической подготовке, занятий оздоровительной направленности. практическое занятие (4 часа(ов)):

1. Методика организации и самостоятельного проведения занятия по общей физической подготовке и оздоровительной направленности. 2. Лечебная физическая культура. Комплексы ЛФК при различных заболеваниях. Методики дыхательной гимнастики (Стрельниковой, Бутейко, Фролова, пранаяма и др.). 3. Традиционные и нетрадиционные оздоровительные системы. Комплексы упражнений с элементами йоги, стретчинга, пилатеса, изотона и др. 4. Оценка функционального состояния организма (функциональные пробы). Методики использования средств физической культуры в регулировании работоспособности и профилактике утомления.

Тема 3. Методики проведения тренировочных занятий, организации тренировочного процесса и соревнований в избранном виде спорта (по выбору обучающегося) практическое занятие (4 часа(ов)):

1. Методика организации и самостоятельного проведения занятия тренировочного занятия в избранном виде спорта (двигательной активности). 2. Спортивные игры: баскетбол, волейбол, настольный теннис, бадминтон, футбол. Основные (краткие) правила. Подвижные игры ? методики и правила проведения. 3. Плавание. Основы методики начального обучения плаванию. 4. Организация и проведение оздоровительных, спортивно-массовых мероприятий и праздников. Методика. Сценарии.

4.3 Структура и содержание самостоятельной работы дисциплины (модуля)

N	Раздел дисциплины	Се- местр	Неде- ля семе- стра	Виды самостоятельной работы студентов	Трудо- емкость (в часах)	Формы контроля самостоятельной работы
1.	Тема 1. Гигиеническая (утренняя гимнастика, физкультурные минутки, физкультурные паузы) и рекреативная (туризм, физкультурно-оздоровительные развлечения) физическая культура: методики организации и проведения.					

Методики самоконтроля.

2	4		100	Тести- рова- ние физической подготовки
---	---	--	-----	--

№	Раздел дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды самостоятельной работы студентов	Трудоемкость (в часах)	Формы контроля самостоятельной работы
				подготовка к реферату	4	Реферат
2.	Тема 2. Методики организации и проведения: занятий по общей физической подготовке, занятий оздоровительной направленности.	2	4		100	Тестирование физической подготовки
				подготовка к реферату	4	Реферат
3.	Тема 3. Методики проведения тренировочных занятий, организации тренировочного процесса и соревнований в избранном виде спорта (по выбору обучающегося)	2	2		100	Тестирование физической подготовки
				подготовка к реферату	6	Реферат
	Итого				314	

5. Образовательные технологии, включая интерактивные формы обучения

Освоение дисциплины 'Физическая культура' предполагает использование традиционных образовательных технологий

На лекциях:

- информационная лекция;

- проблемная лекция.

На семинарах:

- выступления обучающихся с докладами по заданному материалу;

- проблемная дискуссия.

И инновационных образовательных технологий с использованием в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий (выполнение ряда практических заданий с использованием программных средств).

6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов

Тема 1. Гигиеническая (утренняя гимнастика, физкультурные минутки, физкультурные паузы) и рекреативная (туризм, физкультурно-оздоровительные развлечения) физическая культура: методики организации и проведения. Методики самоконтроля.

Реферат , примерные вопросы:

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры. Компоненты физической культуры. 2. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта. 3. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования. 4. Физическая культура студента. Организация физического воспитания в вузе. 5. Определение потребностей в занятиях физической культурой и спортом современной молодежи. 6. Формирование мотивации студенческой молодежи к занятиям физической культурой и спортом. 7. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования. 8. Средства физической культуры и спорта. 9. Организм человека как единая саморазвивающаяся, саморегулируемая биологическая система. 10. Физиологические изменения в организме человека, связанные с процессом тренировки

Тестирование физической подготовки , примерные вопросы:

1.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на коленях (девушки) 2.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юноши) 3.Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены 4.Подтягивание на перекладине (юноши) 5.Наклон вперед из положения сидя на полу (расстояние в см от кончиков пальцев до поверхности опоры (гибкость)). 6.Подтягивание на низкой перекладине из положения лёжа на спине (девушки) 7.Составление и проведение комплекса упражнений утренней гимнастики 8.Проведение подвижной игры 9.Составление и проведение комплекса производственной гимнастики с учётом особенностей профессии.

Тема 2. Методики организации и проведения: занятий по общей физической подготовке, занятий оздоровительной направленности.

Реферат , примерные вопросы:

11. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности. 12. Утомление и восстановление при физической и умственной работе. 13. Рациональное питание при различных режимах двигательной активности. 14. Витамины и их роль в обмене веществ. Регуляция обмена веществ. 15. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии. 16. Двигательная активность и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды. 17. Внешнее и внутреннее дыхание. Максимальное потребление кислорода, как основной показатель резервов здоровья человека. 18. Измерение и динамика показателей пульса и кровяного давления при мышечной деятельности. 19. Формирование правильной осанки и профилактика ее нарушений средствами физической культуры. 20. Физиологическое состояние организма при занятиях физическими упражнениями

Тестирование физической подготовки , примерные вопросы:

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на коленях (девушки)
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юноши)
3. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены
4. Подтягивание на перекладине (юноши)
5. Наклон вперед из положения сидя на полу (расстояние в см от кончиков пальцев до поверхности опоры (гибкость)).
6. Подтягивание на низкой перекладине из положения лёжа на спине (девушки)
7. Составление и проведение комплекса упражнений утренней гимнастики
8. Проведение подвижной игры
9. Составление и проведение комплекса производственной гимнастики с учётом особенностей профессии.

Тема 3. Методики проведения тренировочных занятий, организации тренировочного процесса и соревнований в избранном виде спорта (по выбору обучающегося)

Реферат , примерные вопросы:

21. Виды физических нагрузок и их интенсивность. Зоны интенсивности.
22. Адаптация к физическим нагрузкам и увеличение мышечной массы.
23. Интервальная нагрузка. Сочетание аэробной и силовой нагрузок.
24. Лечебная физическая культура при различных заболеваниях.
25. Основы методики самомассажа.
26. Нетрадиционные оздоровительные методики.
27. Традиционные и нетрадиционные методики дыхательной гимнастики.
28. Характеристика, содержание и направленность популярных частных методик оздоровительных видов гимнастики.
29. Обмен углеводов и минеральных веществ при физической нагрузке.
30. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.

Тестирование физической подготовки , примерные вопросы:

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на коленях (девушки)
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юноши)
3. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены
4. Подтягивание на перекладине (юноши)
5. Наклон вперед из положения сидя на полу (расстояние в см от кончиков пальцев до поверхности опоры (гибкость)).
6. Подтягивание на низкой перекладине из положения лёжа на спине (девушки)
7. Составление и проведение комплекса упражнений утренней гимнастики
8. Проведение подвижной игры
9. Составление и проведение комплекса производственной гимнастики с учётом особенностей профессии.

Итоговая форма контроля

зачет (в 2 семестре)

Примерные вопросы к зачету:

Оцениваются: выполнение на оценку ?удовлетворительно? тестов по общей физической подготовке для отдельных групп студентов, формируемых в соответствии с результатами медицинского осмотра, а также, установленных в данном семестре требований (результатов творческого задания и самостоятельной работы). Критерием успешности освоения материала является экспертная оценка преподавателя.

7.1. Основная литература:

1. Абзалов Н.И. Теория и методика физической культуры и спорта [Текст: электронный ресурс]: учебное пособие / Н. И. Абзалов, Р. А. Абзалов; М-во образования и науки Рос. Федерации, ФГАОУ ВПО 'Казан. (Приволж.) федер. ун-т'. - Электронные данные (1 файл: 2,61 Мб). - (Казань: Казанский федеральный университет, 2013). - Режим доступа: только для студентов и сотрудников КФУ. Режим доступа: http://libweb.kpfu.ru/ebooks/22_228_000399.pdf
2. Вайнер Эдуард Наумович. Лечебная физическая культура: Учебник / Э.Н. Вайнер. - М.: Флинта: Наука, 2009. - 424 с. (e-book) ISBN 978-5-9765-0315-1 ? Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=331823>
3. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2013. - 336 с. Режим доступа: <http://znanium.com/bookread.php?book=417975>

4. Муллер, А. Б. Физическая культура студента [Электронный ресурс]: учебное пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский. - Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с. Режим доступа:
<http://znanium.com/bookread.php?book=443255>

5. Лекционный курс по дисциплине 'Физическая культура' [Электронный ресурс]: учебное пособие. / Е.В. Фазлеева, М.И. Рахимов, В.Г. Двоеносов, А.С. Шалавина, Г.И. Пасмуров. - Казань: КФУ, 2014. - 349 с. Режим доступа:
http://dspace.kpfu.ru/xmlui/bitstream/handle/net/22043/21_000_000635.pdf

7.2. Дополнительная литература:

1. Вайнер, Э. Н. Валеология [Электронный ресурс]: учебник для вузов / Э. Н. Вайнер. - 5-е изд. - М.: Флинта: Наука, 2011. - 448 с. - Режим доступа:
<http://znanium.com/bookread.php?book=495887>

2. Комплекс практических занятий по гигиене, БЖД и экологии физической культуры, спорта и туризма / С.А. Полиевский, А.А. Иванов, О.В. Григорьева - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2015. - 227 с. Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=518178>

3. Переверзев, В. А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Е.С. Григорович [и др.]; под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. - 4-е изд., испр. - Минск: Вышэйшая школа, 2014. - 350 с. - Режим доступа:
<http://znanium.com/bookread2.php?book=509590>

4. Чертов, Н. В. Физическая культура: учебное пособие / Чертов Н.В. - Ростов-на-Дону: Издательство ЮФУ, 2012. - 118 с. - Режим доступа:
<http://znanium.com/bookread2.php?book=551007>

5. Сверигина, Л.А. Гантельная гимнастика: методическое пособие / Л.А. Сверигина, Селиванова В.И., В.Г. Рязов - Казань: Казанский федеральный университет, 2014. - 37 с. - Режим доступа: http://libweb.kpfu.ru/ebooks/21-KaPC/21_000_A5-000550.pdf

6. Садыкова, А.М., Ратова Е.Н. Комплексы утренней гимнастики: учебно-методическое пособие / Садыкова А.М., Ратова Е.Н. ? Казань: Казанский университет, 2015. - 35 с. Режим доступа:
http://dspace.kpfu.ru/xmlui/bitstream/net/32199/1/21-KaPC_001172.pdf

7.3. Интернет-ресурсы:

FISU (Federation Internationale du Sport Universitaire) - <http://fisunet.net>

Здоровый образ жизни - www.zdorovajaplaneta.ru/zdorovyj-obraz-zhizni-zozh

Казанский (Приволжский) федеральный университет, Общеуниверситетская кафедра физического воспитания и спорта - <http://kpfu.ru/physical>

МФСО ?Буревестник? РТ - <http://burevestnik.tatarstan.ru/>

Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту Российского государственного университета физической культуры и спорта. - <http://lib.sportedu.ru/>

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины(модуля)

Освоение дисциплины "Элективные курсы по физической культуре и спорту" предполагает использование следующего материально-технического обеспечения:

Мультимедийная аудитория, вместимостью более 60 человек. Мультимедийная аудитория состоит из интегрированных инженерных систем с единой системой управления, оснащенная современными средствами воспроизведения и визуализации любой видео и аудио информации, получения и передачи электронных документов. Типовая комплектация мультимедийной аудитории состоит из: мультимедийного проектора, автоматизированного проекционного экрана, акустической системы, а также интерактивной трибуны преподавателя, включающей тач-скрин монитор с диагональю не менее 22 дюймов, персональный компьютер (с техническими характеристиками не ниже Intel Core i3-2100, DDR3 4096Mb, 500Gb), конференц-микрофон, беспроводной микрофон, блок управления оборудованием, интерфейсы подключения: USB, audio, HDMI. Интерактивная трибуна преподавателя является ключевым элементом управления, объединяющим все устройства в единую систему, и служит полноценным рабочим местом преподавателя. Преподаватель имеет возможность легко управлять всей системой, не отходя от трибуны, что позволяет проводить лекции, практические занятия, презентации, вебинары, конференции и другие виды аудиторной нагрузки обучающихся в удобной и доступной для них форме с применением современных интерактивных средств обучения, в том числе с использованием в процессе обучения всех корпоративных ресурсов. Мультимедийная аудитория также оснащена широкополосным доступом в сеть интернет. Компьютерное оборудование имеет соответствующее лицензионное программное обеспечение.

спортивный зал, спортивное оборудование

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВПО и учебным планом по направлению 42.03.02 "Журналистика" и профилю подготовки Средства массовой информации (национальная журналистика).

Автор(ы):

Касатова Л.В. _____

"__" _____ 201__ г.

Рецензент(ы):

Фазлеева Е.В. _____

"__" _____ 201__ г.