

ГОУ ВПО «ДОНЕЦКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Кафедра физического воспитания и спорта



УТВЕРЖДАЮ:

проректор по научно-методической
и учебной работе

_____ Е.И. Скафа

«23» апреля 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Прикладная физическая культура»

Направление подготовки:	42.03.01 Реклама и связи с общественностью
Образовательная программа:	бакалавриат
Квалификация:	академический бакалавр
Форма обучения:	очная, заочная

Донецк 2020

УТВЕРЖДАЮ:

И.о. декана филологического факультета

Л.П. Квашина

«22» апреля 2020 г.

МП

Программа учебной дисциплины «Прикладная физическая культура» составлена на основании Государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования (ГОС ВПО) Донецкой Народной Республики (ДНР) по направлению подготовки 42.03.01 Реклама и связи с общественностью, утверждённого приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики № 383 от 19.04.2016 г., Порядка организации учебного процесса в образовательных организациях высшего профессионального образования Донецкой Народной Республики, утверждённого приказом Министерством образования и науки ДНР № 1171 от «10» ноября 2017 г.; учебных планов по направлению подготовки 42.03.01 Реклама и связи с общественностью (формы обучения: очная и заочная), разработанных в ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет».

Разработчик:

Ст. преподаватель



А.Г. Недашковская

Программа учебной дисциплины утверждена на заседании кафедры журналистики
Протокол № 9 от «16» апреля 2020 г.

Заведующий кафедрой  И.М. Артамонова

Программа учебной дисциплины одобрена учебно-методической комиссией
филологического факультета

Протокол № 9 от «20» апреля 2020 г.

Председатель учебно-методической
комиссии факультета



Н.А. Шокотко

1. ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ И МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ

«Физическая культура» представляет собой самостоятельную дисциплину, выступающую составной частью основной образовательной программы по направлению подготовки 42.03.01 «Реклама и связи с общественностью» и относится к блоку ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА учебного плана подготовки бакалавров.

2. СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Характеристика учебной дисциплины</i>		
Направление подготовки	42.03.01 Реклама и связи с общественностью	
Профиль		
Образовательная программа	бакалавриат	
Квалификация	Академический бакалавр	
Количество содержательных модулей	1 содержательный модуль, 9 тем	
Дисциплина базовой / вариативной части образовательной программы	Блок ФК	
Формы контроля (МК, экзамен, зачет)	МК, зачет	
Показатели	очная форма обучения	заочная форма обучения
Количество зачетных единиц (кредитов)	2	2
Год подготовки	1	1
Семестр	1	
Количество часов	72	72
- лекционных	36	8
- практических, семинарских		
- лабораторных		
- самостоятельной работы	36	64
в т.ч. индивидуальное задание		
Недельное количество часов,	4	
в т.ч. аудиторных	2	

4. ОПИСАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель и задачи

Основной целью дисциплины является достижение следующих образовательных результатов:

Студент должен:

знать:

- сущность, значение и функции физической культуры в современном обществе;
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, фенотип студента, профилактику вредных привычек;
- простейшие способы контроля и оценки физического состояния, физического развития и физической подготовленности.

уметь:

– выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, утренней гигиенической гимнастики, профессионально-прикладной физической подготовки;

- использовать приобретенные знания для повышения работоспособности в учебной, а также в последующей профессиональной деятельности, сохранения и укрепления здоровья в повседневной жизни; подготовки к службе в Вооруженных Силах Российской Федерации.

- применять приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений. владеть навыками:

- организации самостоятельной физической тренировки в повседневной деятельности;

- преодоления искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;

- плавания и оказания первой помощи на воде.

Требования к результатам освоения дисциплины: Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ГОС ВПО по данному направлению подготовки (профилю):

- способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ И ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Порядковый номер и тема	Краткое содержание темы
<i>Содержательный модуль 1</i>	
Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.
Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры.	Содержание темы. 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.
Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в	Здоровье человека как ценность. Факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности 7 студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.

обеспечении здоровья.	Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни
Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.	Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.
Тема 5. Основы методики физической культуры.	Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия. Основные закономерности формирования и развития физических качеств.
Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.
Тема 7. Экономика и управление физической культурой и спортом.	Перечень отраслей, отдельных производств и видов деятельности в экономике. Производственная и непроизводственная сфера экономики. Общероссийский классификатор отраслей народного хозяйства (ОКОНХ). Физическая культура с экономической точки зрения. Общая характеристика отрасли «Физическая культура». Предмет экономики физической культуры. Финансирование физической культуры и спорта (виды финансирования). Внебюджетные источники финансирования. Управление и менеджмент в физической культуре.
Тема 8. Современное олимпийское движение.	Содержание темы. Попытки возрождения олимпийских игр. Пьер де Кубертен и его роль в возрождении олимпийских игр. Системы физического воспитания. Идеи Пьера де Кубертена по возрождению олимпийских игр. Французская Лига физического воспитания. Олимпийский конгресс 1894 г. и его историческое значение. Подготовка I Олимпийских игр. Роль I Олимпийских игр. периодизация Олимпийских игр. Международный олимпийский комитет (МОК). Устав МОК. Концепция олимпизма. Хартия МОК. Структура МОК. Сущность и содержание современного олимпийского спорта. Влияние деловых и политических кругов на развитие олимпийского спорта. Единство олимпийского движения – главная задача МОК. Основные направления деятельности МОК.

	Основополагающие решения МОК в последние десятилетия. Коммерциализация олимпийского движения. Проблемы допинга и пути решения.
Тема 9. Физическая культура в профессиональной деятельности выпускника вуза	Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.

Тематический план

Содержательный модуль 1											
Названия содержательных модулей и тем	Количество часов										
	Очная форма обучения						Заочная форма обучения				
	всего	в т.ч.					всего	в т.ч.			
		лекции	практические	лабораторные	самостоятельная работа	индивидуальная работа		лекции	практические	лабораторные	самостоятельная работа
Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	8	4			4		8	2			6
Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры.	8	4			4		8	-			6
Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	8	4			4		8	2			6
Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.	8	4			4		8	2			6
Тема 5. Основы методики физической культуры.	8	4			4		8	-			6
Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	8	4			4		8	-			8
Тема 7. Экономика и управление физической	8	4			4		8	-			8

культурой и спортом.												
Тема 8. Современное олимпийское движение.	8	4			4		8	-			8	
Тема 9. Физическая культура в профессиональной деятельности выпускника вуза	8	4			4		8	2			10	
Итого по содержательному модулю 1	72	36			36		72	8			64	

5. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЛЕКЦИОННЫХ, ПРАКТИЧЕСКИХ И ЛАБОРАТОРНЫХ ЗАНЯТИЙ

Темы лекционных занятий

№ п/п	Название темы	Количество часов
1	Основные понятия теории и методики физической культуры.	4
2	Методология исследования в сфере физической культуры.	4
3	Физическая культура как общественное явление, ее формы и функции.	4
4	Социальные и специфические функции физической культуры.	4
5	Основы использования физической культуры в обществе.	4
6	Принципы и методы обучения и воспитания, практика их реализации в сфере физической культуры, спорта и туризма.	4
7	Валеология – наука о здоровье человека.	4
8	Главные факторы здоровья человека.	4
9	Физическая культура и здоровый образ жизни человека.	4
	ВСЕГО	36

6. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

Организация самостоятельной работы студентов

№ п/п	Название темы	Количество часов
1	Физиологическая характеристика основных видов оздоровительной физической культуры.	6
2	Питание при занятиях оздоровительной тренировкой.	6
3	Разработка и реализация методик организации спортивно-массовой работы среди студентов.	6
4	Восстановление здоровья с использованием средств и методов физической культуры (на примере конкретного заболевания).	6
5	Основы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.	4
6	Основы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.	4

7	Гигиена при занятиях физическими упражнениями.	4
	ВСЕГО	36

7. ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ

(если предусмотрено программой)

- 1) Написание рефератов по тематике дисциплины.
- 2) Изучение монографий и научных статей по тематике дисциплины

8. КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ К ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

1. Цель и задачи физического воспитания.
2. Средства физического воспитания студентов.
3. Методы физического воспитания студентов и их реализация в учебном процессе.
4. Общие и специфические принципы физического воспитания студентов.
5. Основы теории и методики обучения двигательным действиям.
6. Понятие «нагрузки». Составляющие физической нагрузки – объем, интенсивность. Воздействие различных видов нагрузки на организм человека.
7. Основы теории и методики воспитания физических качеств.
8. Силовые способности и методика их развития.
9. Скоростные способности и основы методики их развития.
10. Выносливость как физическое качество и методика ее развития.

9. ОБРАЗЕЦ МОДУЛЬНОГО КОНТРОЛЯ

ГОО ВПО «ДОНЕЦКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Факультет филологический

Направление подготовки: **42.03.01 Реклама и связи с общественностью**

Профиль: _____

Программа подготовки: **бакалавриат**

Семестр

I

Учебная дисциплина

«Физическая культура»

МОДУЛЬНАЯ КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА

ВАРИАНТ №1

1. Цель и задачи физического воспитания.
2. Основы теории и методики обучения двигательным действиям.
3. Скоростные способности и основы методики их развития.

Утверждено на заседании кафедры _____,
протокол № ____ от «__» _____ 20__ г.

Заведующий кафедрой _____

Преподаватель _____

Критерии оценивания модульного контроля

Номер задания	Количество баллов
---------------	-------------------

1	5
2	5
3	5
Всего	15

10. ОБРАЗЕЦ ЭКЗАМЕНАЦИОННОГО БИЛЕТА

Теоретические вопросы к зачету

1. Гибкость и методика ее развития.
2. Координационные способности и методика развития.
3. Методика занятий со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья.
4. Разработка комплексов физических упражнений, направленных на улучшение зрительного восприятия и точности двигательных реакций студентов, работающих с компьютерной техникой.
5. Использование тренажеров для развития основных физических качеств.
6. Исследование взаимосвязи уровня физической подготовленности студентов с качеством усвоения учебной программы по другим учебным дисциплинам.
7. Физическая культура и здоровый образ жизни.
8. Формирование психического благополучия, развитие и совершенствование психофизических способностей личности средствами физической культуры и спорта.
9. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
10. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.).
11. Методика индивидуального подхода и применения средств направленного развития отдельных физических качеств.
12. Методика самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
13. Методика составления индивидуальных программ физических упражнений с оздоровительной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и др.).
14. Нетрадиционные системы оздоровления организма.
15. Плавание как одно из средств лечения болезней опорно-двигательного аппарата человека.
16. Новые виды спорта и их значение для популяризации активного образа жизни студентов.

11. ОБРАЗЕЦ ТЕСТОВОГО ЗАДАНИЯ *(при наличии)*

12. КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

*Распределение баллов, которые могут получить студенты
в процессе изучения дисциплины*

Организационно- учебная работа студента	СРС		Всего
	Индивидуальная работа	Модульный контроль	
Мах 40 баллов	маx 45 баллов	маx 15 баллов	100 баллов
Успеваемость в течение	Написание доклада		

учебного семестра (работа на занятиях, ведение конспекта лекций, учебная активность и пр.)	на студенческую конференцию, реферата		
--	---------------------------------------	--	--

Шкала соответствия баллов национальной шкале

Оценка по шкале ECTS	Оценка по 100-балльной шкале	Оценка по государственной шкале (экзамен, дифференцированный зачет)	Оценка по государственной шкале (зачет)
A	90-100	5 (отлично)	зачтено
B	80-89	4 (хорошо)	зачтено
C	75-79	4 (хорошо)	зачтено
D	70-74	3 (удовлетворительно)	зачтено
E	60-69	3 (удовлетворительно)	зачтено
FX	35-59	2 (неудовлетворительно) с возможностью повторной сдачи	не зачтено
F	0-34	2 (неудовлетворительно) с возможностью повторной сдачи при условии обязательного набора дополнительных баллов	не зачтено

Оценивание знаний студента осуществляется по таким требованиям:

Высокий уровень 90-100 баллов	Студент полностью владеет теоретическим и эмпирическим материалом во всех его аспектах, свободно оперирует терминологией дисциплины, способен сравнивать и сопоставлять тенденции в социо-этническом пространстве, полно и аргументированно интерпретировать и анализировать изученные первоисточники.
Хороший уровень 89-75 баллов	Студент полностью овладел теоретическим материалом, логично и последовательно излагает его, приводит самостоятельные примеры, ориентируется в основных социо-этнических тенденциях, однако допускает отдельные неточности при определении некоторых терминов, исторической логики развития.
Удовлетворительный уровень 60-74 баллов	Студент в общих чертах освещает теоретический вопрос, но без полноты воспроизведения информации, связанности и обращения к конкретным примерам; в целом ориентируется в терминологии дисциплины, но не может дать четкого определения ряда культурологических вопросов.
Низкий уровень 59-35 баллов (с возможностью повторной пересдачи)	Студент владеет учебным материалом поверхностно, воспроизводит меньше половины материала; ответ отмечается низким уровнем осознания, в ответе на поставленные вопросы ограничивается одной или двумя элементарными репликами.
Неудовлетворительный уровень 0-29 баллов (с обязательным повторным изучением дисциплины))	Студент не владеет учебным материалом, не ориентируется в терминологии дисциплины.

13. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Для преподавания теоретического курса дисциплины «Физическая культура» используются лекции, представленные в программе PowerPoint, и воспроизводимые с помощью проектора.

Обучение студентов практическому разделу дисциплины «Физическая культура» осуществляется на спортивных сооружениях ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет».

14. РЕКОМЕНДОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА

№ п/п	Наименование	Кол-во экземпляров в библиотеке ДонНУ	Наличие электронной версии в ЭБС
<i>Основная литература</i>			
1.	Физическая культура: учебник для вузов. Гриф Московского педагогического гос. Университета / А.Б. Муллер. – М.: Юрайт, 2013. – 424 с.		+
2.	Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении: учеб. пособие для студентов МГУУ Правительства Москвы всех направлений подготовки (степень бакалавр) / под ред. В.А. Баранова. – М.: МГУУ ПМ, 2014. – 140с.		+
3.	Олимпийский спорт и олимпийское движение [Текст]: учебное пособие для студентов МГУУ Правительства Москвы всех направлений подготовки (степень "бакалавр") / А. В. Николаев [и др.]. - М.: МГУУ ПМ, 2013. - 152 с.		+
4.	Евсеев Ю. И. Физическая культура [Текст]: учебное пособие. Гриф МО РФ. Соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту (третьего поколения) / Ю. И. Евсеев. - 8-е изд., испр. - Ростов н/Д : Феникс, 2012. - 445 с.	1	+
<i>Дополнительная литература</i>			
5.	Шулятьев В.М. Физическая культура студента [Электронный ресурс]: учебное пособие / Шулятьев В.М. – Москва: Российский университет дружбы народов. 2012. – 288 с. – Режим доступа: ЭБС Ай Пи Ар Букс.		+
6.	Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / Барчуков И.С. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012. – 431 с. – Режим доступа: ЭБС Ай Пи Ар Букс.		+
7.	Гусев, А. В. Контрольно-измерительные материалы по физическому воспитанию [Текст]: учебно-методическое пособие / А. В. Гусев, А. С. Болдов, К. Б. Илькевич, Р. А. Корнеев. - М. : МГППУ, 2013. - 92 с. - Интернет-ресурс. 20		+
8.	Князев В. М. Обеспечение мер безопасности на		+

	практических занятиях по физической культуре со студентами вузов [Текст] : учебно-методическое пособие / В. М. Князев, С. С. Прокопчук. - СПб. : НИУ ИТМО, 2013. - 76 с. - Интернет-ресурс.		
9.	Кислицын Ю.Л. Физическая культура и спорт в социально-биологической адаптации студентов: справочное пособие. – М.: Российский университет дружбы народов, 2013. – 228 с. Интернет-источники:		+

15. ИНФОРМАЦИОННЫЕ РЕСУРСЫ

16. www.mosport.ru
17. <http://www.vechnayamolodost.ru/index2.php?idtopmenu=8>
18. <http://www.rusmedserver.ru/>
19. <http://www.zdobr.ru/>

16. ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Windows 7 PRO (корпоративная лицензия ДОННУ № 46484614);
2. Microsoft Office (корпоративная лицензия ДОННУ лицензия № 46472919);
3. Microsoft Visual Studio (лицензия программы DreamSpark для высших учебных заведений);
4. Лицензии GPL, Apache, BSD для свободного программного обеспечения: FreeLab, Scilab, R Studio, Python, Eclipse, Free Pascal, Tries Mode, Prolog, Антивирус Касперского, Linux Fedora, Libre Office, Adobe Acrobat Reader, xPDF, Blender, КОМПАС -3D, LT, Paint.NET, Gimp.

Рабочая программа рассмотрена и переутверждена на заседании кафедры журналистики с изменениями (без изменений) на 20____ год.

Протокол № ____ от «____» _____ 20____ г.

Заведующий кафедрой _____