

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ТОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ (НИ ТГУ)

Институт искусств и культуры

УТВЕРЖДЕНО:
Директор ИИК Д.В. Галкин

Рабочая программа дисциплины

Спортивные игры

по направлению подготовки

51.03.04 Музеология и охрана объектов культурного и природного наследия

Направленность (профиль) подготовки :
«Музеология и охрана объектов культурного и природного наследия»

Форма обучения

Очная

Квалификация

Бакалавр

Год приема

2021

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель ОП

О.М. Рындина

Председатель УМК

М.В. Давыдов

Томск – 2021

1. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины является формирование следующих компетенций:

– УК-7 – способность поддерживать необходимый уровень здоровья и физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Результатами освоения дисциплины являются следующие индикаторы достижения компетенций:

ИУК-7.1. Понимает роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности, значение физкультурно-спортивной активности в структуре здорового образа жизни и особенности планирования оптимального двигательного режима с учетом условий будущей профессиональной деятельности.

ИУК-7.2. Использует методику самоконтроля для определения уровня здоровья и физической подготовленности в соответствии с нормативными требованиями и условиями будущей профессиональной деятельности.

ИУК-7.3. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, регулярно занимаясь физическими упражнениями.

2. Задачи освоения дисциплины

– Сформировать представление о роли физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности, значение физкультурно-спортивной активности в структуре здорового образа жизни и особенности планирования оптимального двигательного режима с учетом условий будущей профессиональной деятельности. (ИУК-7.1)

– Освоить и научиться использовать методику самоконтроля для определения уровня здоровья и физической подготовленности в соответствии с нормативными требованиями и условиями будущей профессиональной деятельности. (ИУК-7.2).

– Научиться поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, регулярно занимаясь физическим упражнениями. (ИУК-7.3).

3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к части образовательной программы, формируемой участниками образовательных отношений. Дисциплина входит в модуль «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» и предлагается обучающимся на выбор.

4. Семестр(ы) освоения и форма(ы) промежуточной аттестации по дисциплине

Первый семестр, зачет
Второй семестр, зачет
Третий семестр, зачет
Четвертый семестр, зачет
Пятый семестр, зачет
Шестой семестр, зачет

5. Входные требования для освоения дисциплины

Для успешного освоения дисциплины требуются компетенции, сформированные в ходе освоения образовательных программ предшествующего уровня образования.

6. Язык реализации

Русский

7. Объем дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 12 з.е., 432 часов, из которых:
-практические занятия: 328 ч.

в том числе практическая подготовка: 328 ч.

Объем самостоятельной работы студента определен учебным планом.

8. Содержание дисциплины, структурированное по темам

Тема 1. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками.

Понятия "двигательный навык", "двигательное умение". Обучение в процессе физического воспитания обеспечивает одну из его сторон - физическое образование, содержанием которого является системное освоение человеком рациональных способов управления своими движениями, приобретение необходимого в жизни фонда двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний. Этапы обучения двигательному действию. Совершенствование двигательных действий.

Тема 2. Методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.

Определение понятий "работоспособность", "утомление", "усталость". Прямые косвенные показатели работоспособности. Субъективные и объективные признаки утомления. Методы оценки работоспособности человека с учетом его субъективного и функционального состояний, прямых и косвенных показателей работоспособности. Рекомендации по применению средств физической культуры для направленной коррекции работоспособности, усталости, утомления.

Тема 3. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.

Понятия здоровья, физического развития. Антропометрические измерения: понятия, виды, показатели. Методы антропометрических стандартов. Метод индексов. Методы оценки физического развития.

Тема 4. Методы самоконтроля функционального состояния организма.

Общее представление о функциональном состоянии организма. Методика оценки функционального состояния сердечно-сосудистой системы с помощью функциональных проб. Методика оценки функционального состояния дыхательной системы.

Тема 5. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.

Понятие об осанке, виды осанок. Определение правильности осанки. Основные причины нарушения осанки. Основные правила сохранения и исправления дефектов осанки. Методика коррекции осанки. Комплексы упражнений для исправления осанки. Методика коррекции телосложения.

Тема 6. Методы регулирования психоэмоционального состояния на занятиях физическими упражнениями и спортом.

Общее представление о саморегуляции психоэмоционального состояния. Приемы регуляции эмоциональных состояний. Преднамеренная задержка проявления или изменения выразительных движений. Специальные двигательные упражнения. Индивидуализированная разминка. Специальные виды массажа и самомассажа. Дыхательные упражнения. Приемы, основанные на регуляции эмоций через воздействие на различные анализаторы. Аутогенная тренировка. Регулирующее музыкальное воздействие. Психомышечная тренировка. Рекомендации по использованию простейших методов саморегуляции.

Тема 7. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.

Структура урочных форм занятий. Подготовительная часть учебно-тренировочного

занятия. Общая и специальная разминка. Основная часть учебно-тренировочного занятия. Заключительная часть учебно-тренировочного занятия. План-конспект. Дневник тренировок. Дозирование физической нагрузки. Физические показатели нагрузки. Физиологические параметры нагрузки.

Тема 8. Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств.

Основные физические качества – сила, быстрота, гибкость, выносливость, координационные способности. Методика развития силы. Методика развития быстроты. Методика развития гибкости. Методика развития выносливости. Методика развития ловкости.

Тема 9. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленности.

Понятие "физическое самовоспитание". Основные этапы процесса физического самовоспитания. Методика оценки уровня физической подготовленности. Методика составления индивидуальных тренировочных программ. Рекреационная направленность использования средств физической культуры. Восстановительная направленность использования средств физической культуры.

Тема 10. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.

9. Текущий контроль по дисциплине

Текущий контроль по дисциплине проводится путем контроля посещаемости, контроль выполнения практических заданий и фиксируется в форме контрольной точки не менее одного раза в семестр.

10. Порядок проведения и критерии оценивания промежуточной аттестации

Зачет в 1-6 семестрах проходит в форме сдачи нормативов, согласно учебному плану, проверяющих УК-7.

11. Учебно-методическое обеспечение

а) Оценочные материалы текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине.

б) План семинарских / практических занятий по дисциплине.

в) Методические указания по организации самостоятельной работы студентов.

12. Перечень учебной литературы и ресурсов сети Интернет

а) основная литература:

– Лифанов . А. Физическая культура и спорт как основа здорового образа жизни студента : учебно-методическое пособие / А. Д. Лифанов, Г. Д. Гейко, А. Г. Хайруллин. - Казань : Казанский национальный исследовательский технологический университет, 2019. - 152 с.. URL: <https://www.iprbookshop.ru/100657.html>

– Дорошенко С. А. Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт : Учебно-методическая литература / Сибирский федеральный университет. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2019. - 56 с.. URL: <https://znanium.com/catalog/document?id=379831>

– Худик С. В. Физическая культура и спорт. Лыжный спорт и спортивное ориентирование : Учебное пособие / ; Сибирский федеральный университет. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2020. - 150 с.. URL: <https://znanium.com/catalog/document?id=380243>

б) дополнительная литература:

– Физическая культура и спорт : курс лекций / составители: А. В. Шулаков, С. О. Скворцова, О. С. Белявцева. - Новосибирск : Новосибирский государственный университет экономики и управления НИИХ, 2021. - 136 с.. URL: <https://www.iprbookshop.ru/126997.html>

– Каткова А. М. Физическая культура и спорт : Учебное пособие / Московский государственный институт индустрии туризма им. Ю.А.Сенкевича. - Москва : Московский педагогический государственный университет, 2018. - 64 с.. URL: <https://znanium.com/catalog/document?id=339601>

– Физическая культура и спорт : учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем угсн, реализуемым ниу мгсу / В. А. Никишкин [и др.]. - Москва : МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с.. URL: <https://www.iprbookshop.ru/110339.html>

– Лопатин . Н. Физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие для обучающихся по укрупненным группам направлений: ... квалификация (степень) выпускника бакалавр / Н. А. Лопатин, А. И. Шульгин. - Кемерово : Кемеровский государственный институт культуры, 2019. - 99 с.. URL: <https://www.iprbookshop.ru/95578.html>

в) ресурсы сети Интернет:

- Журнал «Теория и практика физической культуры», <https://www.teoriya.ru>

- Официальный сайт общероссийского движения «Готов к труду и обороне» (ГТО) <https://www.gto.ru/>

- Открытый онлайн курс «Физическая культура» на платформе «Открытое образование» (СПбПУ) - <https://openedu.ru/course/spbstu/PHYSICUL/>

- Открытый онлайн курс «Физическая культура» на платформе «Открытое образование» (УрФУ) - <https://openedu.ru/course/urfu/PhysCult/>

13. Перечень информационных технологий

а) лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

а) лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

– Microsoft Office Standart 2013 Russian: пакет программ. Включает приложения: MS Office Word, MS Office Excel, MS Office PowerPoint, MS Office On-eNote, MS Office Publisher, MS Outlook, MS Office Web Apps (Word Excel MS PowerPoint Outlook);

– публично доступные облачные технологии (Google Docs, Яндекс диск и т.п.).

б) информационные справочные системы:

– Электронный каталог Научной библиотеки ТГУ – <http://chamo.lib.tsu.ru/search/query?locale=ru&theme=system>

– Электронная библиотека (репозиторий) ТГУ – <http://vital.lib.tsu.ru/vital/access/manager/Index>

– ЭБС Лань – <http://e.lanbook.com/>

– ЭБС Консультант студента – <http://www.studentlibrary.ru/>

– Образовательная платформа Юрайт – <https://urait.ru/>

– ЭБС ZNANIUM.com – <https://znanium.com/>

– ЭБС IPRbooks – <http://www.iprbookshop.ru/>

14. Материально-техническое обеспечение

Аудитории для проведения занятий лекционного типа.

Аудитории для проведения занятий семинарского типа, индивидуальных и групповых консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Помещения для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой и доступом к сети Интернет, в электронную информационно-образовательную среду и к информационным справочным системам.

15. Информация о разработчиках

Землякова Зоя Сергеевна, ст. преподаватель кафедры физической культуры и спорта ФФК