

**Федеральное государственное образовательное бюджетное учреждение
высшего образования**

**«ФИНАНСОВЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРИ ПРАВИТЕЛЬСТВЕ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»**

(Финансовый университет)

Уральский филиал Финуниверситета

Кафедра «Социально-гуманитарные и естественно-научные дисциплины»

ПРИЛОЖЕНИЕ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

**Рабочая программа дисциплины
для подготовки бакалавров заочная форма**

для студентов, обучающихся по направлению подготовки

42.03.01 «Реклама и связи с общественностью»,

профиль Интегрированные коммуникации

год утверждения программы: 2022

Разработчик рабочей программы дисциплины: С.В. Михайлова

Одобрено кафедрой «Социально-гуманитарные и естественно-научные дисциплины»

протокол № 01 от 01 сентября 2022 г.

Челябинск, 2022

Содержание Приложения

2. Перечень планируемых результатов освоения образовательной программы (перечень компетенций с указанием индикаторов) их достижения и планируемых результатов обучения по дисциплине

Код компетенции	Наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Результаты обучения (умения и знания), соотнесенные с компетенциями/индикаторами достижения компетенции
УК-6	Способность применять методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.</p> <p>2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности</p>	<p>Знать: - средства и методы физической культуры; - границы интенсивности физических нагрузок; - приемы самоконтроля при занятиях физической культурой; - правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности; - технику безопасности при занятиях физической культурой.</p> <p>Уметь: - оценивать эффективность использования применяемых средств физической культуры; - определять величину нагрузки, адекватной индивидуальным возможностям; - составлять и выполнять комплекс упражнений на различные группы мышц, изменение пропорций тела;</p> <p>Знать: - средства и методы физической культуры; - границы интенсивности физических нагрузок; - приемы самоконтроля при занятиях физической культурой; - правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности; - технику безопасности при занятиях физической культурой.</p> <p>Уметь: - оценивать эффективность использования применяемых средств физической культуры; - определять величину нагрузки, адекватной индивидуальным возможностям; - составлять и выполнять комплекс упражнений на различные группы мышц, изменение пропорций тела</p>

7.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

УК-6 - Способность применять методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Показатели оценивания	Критерии оценивания	Шкалы оценивания
1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	Знать: - средства и методы физической культуры; Уметь: -оценивать эффективность использования применяемых средств физической культуры	Пороговый уровень
	Знать: - средства и методы физической культуры; - границы интенсивности физических нагрузок; Уметь: -оценивать эффективность использования применяемых средств физической культуры;	Продвинутый уровень
	Знать: - средства и методы физической культуры; - границы интенсивности физических нагрузок; - приемы самоконтроля при занятиях физической культурой; Уметь: -оценивать эффективность использования применяемых средств физической культуры; -определять величину нагрузки, адекватной индивидуальным возможностям;	Высокий уровень
2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	Знать: - технику безопасности при занятиях физической культурой. Уметь: - выполнять комплекс упражнений на различные группы мышц,	Пороговый уровень
	Знать: - правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности; - технику безопасности при занятиях физической культурой. Уметь: -составлять и выполнять комплекс упражнений на различные группы мышц, изменение пропорций тела	Продвинутый уровень
	Знать: - правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности; - технику безопасности при занятиях физической культурой; - методики самоконтроля. Уметь: -составлять и выполнять комплекс упражнений на различные группы мышц, изменение пропорций тела, контролировать и анализировать физическую нагрузку при выполнении комплексов упражнений.	Высокий уровень

Этапы формирования компетенций

№	Тема занятия	Код компетенции	Формы проведения	Конкретизация компетенции (знания/умения)
	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	УК-6	Опрос, ситуационные задачи	Знать: основные понятия, функции физической культуры, направления физической культуры; Уметь: самостоятельно

				работать с учебниками, учебными пособиями и дополнительной научной литературой для расширения и углубления полученного объема знаний в аудиторной лекции преподавателя
	Техника безопасности на занятиях по физической культуре.	УК-6	Опрос, ситуационные задачи	Знать: технику безопасности при занятиях физической культурой в зале и на стадионе; Уметь: соблюдать меры предосторожности на занятиях физической культурой и спортом;
	Основы здорового образа жизни. Физическая культура и спорт в обеспечении здоровья.	УК-6	Опрос, ситуационные задачи	Знать: основы ЗОЖ, роль физической культуры и спорта в формировании ЗОЖ, критерии ЗОЖ, основы формирования здорового образа жизни, способы мотивации к ведению здорового образа жизни; Уметь: самостоятельно работать с научной литературой, отбирать критерии для составления индивидуальной программы здорового образа жизни.
	Физиологические аспекты физкультурно-спортивной деятельности.	УК-6	Опрос, ситуационные задачи	Знать: механизмы адаптации организма к физической нагрузке; Уметь: подбирать физическую нагрузку в соответствии с индивидуальными показателями и поставленными задачами;
	Методика оценки физического развития и функционального состояния организма. Оценка физической подготовленности	УК-6	Опрос, ситуационные задачи	Знать: основные понятия: физическое развитие, физическая подготовка, физическая подготовленность; способы и методики оценки физического состояния; Уметь: применять полученные знания для оценки индивидуальной физической подготовленности;
	Социально-биологические основы физической культуры.	УК-6	Опрос, ситуационные задачи	Знать: средства физической культуры и спорта в совершенствовании функциональных возможностей организма и повышении его

				устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды; воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека; функциональную активность человека, двигательные режимы, сочетание труда и отдыха. Уметь: применять изученные средства физической культуры и спорта для индивидуального физического совершенствования;
	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	УК-6	Опрос, ситуационные задачи	Знать: работоспособность и влияние на нее различных факторов; динамику работоспособности студента в учебном году, в течение учебной недели, учебного дня и факторы ее определяющие; Уметь: регулировать динамику своей работоспособности; чередовать нагрузку и отдых;
	ОФП и СФП в системе физического воспитания	УК-6	Опрос, ситуационные задачи	Знать: спортивная подготовка, ее цели и задачи; структуру подготовленности спортсмена; зоны и интенсивность физических нагрузок; энергозатраты при физических нагрузках различной интенсивности; Уметь: составлять комплексы физических упражнений общей и специальной направленности;
	Лечебная физическая культура как средство реабилитации человека. Частные методики ЛФК при распространенных заболеваниях у студентов	УК-6	Опрос, ситуационные задачи	Знать: цели и задачи, методику занятий ЛФК при наиболее распространенных заболеваниях у студентов: сердечно-сосудистой системы, миопии, нарушениях осанки, сколиозах, заболеваниях внутренних органов, неврозах, болезнях обмена веществ и др. Уметь: подбирать физические упражнения в зависимости

				от имеющихся показаний;
	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	УК-6	Опрос, ситуационные задачи	Знать: особенности формирования спортивной культуры; ценности спорта: уровень здоровья людей, их физическая подготовленность, физическое развитие, спортивно-технические результаты, идейные, организационные, научные и методические основы спортивной тренировки; Уметь: анализировать самостоятельные занятия физической культурой;
	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	УК-6	Опрос, ситуационные задачи	Знать: влияние различных видов спорта на психофизическую подготовленность; модельные характеристики спортсменов; Уметь: разрабатывать с участием преподавателя индивидуальных тренировочных программ по коррекции физического развития (с постоянным мониторингом);
	Самоконтроль при самостоятельных занятиях физической культурой и спортом.	УК-6	Опрос, ситуационные задачи	Знать: антропометрические показатели и стандарты; Уметь: применять методики самоконтроля для коррекции содержания и методики занятий;
	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) для бакалавров Финуниверситета.	УК-6	Опрос, ситуационные задачи	Знать: особенности ППФП студентов по избранной специальности; основные факторы, определяющие ППФП будущего бакалавра данного профиля; Уметь: с помощью преподавателя подбирать упражнения для составления комплексов ППФК;
	Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра	УК-6	Опрос, ситуационные задачи	Знать: профилактику профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры; дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности; Уметь: использовать дополнительные средства повышения работоспособности в повседневной деятельности

Шкала оценки сформированных компетенций

Код компетенции	Соответствие уровней освоения компетенции планируемым результатам обучения и критериям их оценивания		
	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
УК-6	Обсуждение вопросов по темам. Тест	Обсуждение вопросов по темам. Тест	Обсуждение вопросов по темам. Тест