

Приложение №3 «Рабочие программы дисциплин» к образовательной программе по направлению подготовки 38.03.01 Экономика (бакалавриат)

Рабочая программа дисциплины «Элективный курс: физическая культура»

Утверждена:

Дата: 30.08.2018 г.

Подпись: \_\_\_\_\_



### 1. Цели дисциплины

Целью изучения данного курса является:

- овладение физической культурой на уровне, достаточном для сохранения и укрепления здоровья и подготовки к будущей профессиональной деятельности;
- обучение студентов активному применению полученных знаний по физической культуре в профессиональной деятельности и повседневной жизни;
- формирование у студентов потребности и навыка целенаправленного использования средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

### 2. Перечень формируемых компетенций в процессе освоения дисциплины

По окончании освоения дисциплины обучающийся должен обладать следующими общекультурными компетенциями (ОК):

- способностью работать в коллективе, толерантно воспринимая социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия (ОК-5);
- способностью к самоорганизации и самообразованию (ОК-7);
- способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8);
- способностью использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций (ОК-9).

### 3. Место дисциплины в структуре ООП ВО

Дисциплина является элементом вариативной части Блока 1 образовательной программы.

### 4. Объем дисциплины

Показатели объема дисциплины	Форма обучения	
	Очная	Заочная

Объем дисциплины в зачетных единицах	-	-
Объем дисциплины в часах	328	328
Лекционные занятия	72	-
Лабораторные работы	-	-
Практические занятия	244	-
Самостоятельная работа студентов	-	316
Контроль	12	12

Формой текущего контроля и промежуточной аттестации являются:

- для очной формы обучения зачет в 2,4,6 семестре;
- для заочной формы обучения зачет на 1,2,3 курсе.

### Очная форма обучения

№	Темы (разделы) дисциплины	Лекционные занятия	Лабораторные работы	Практические занятия
1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Ее социально-биологические основы.	12	-	40
2.	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте.	12	-	40
3.	Физическая культура личности.	12	-	40
4.	Основы здорового образа жизни студента.	12	-	44
5.	Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности.	12	-	40
6.	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	12	-	40
<b>Итого</b>		<b>72</b>	<b>-</b>	<b>244</b>

### Заочная форма обучения

№	Темы (разделы) дисциплины	Лекционные занятия	Лабораторные работы	Практические занятия
1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Ее социально-биологические основы.	-	-	-

2.	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте.	-	-	-
3.	Физическая культура личности.	-	-	-
4.	Основы здорового образа жизни студента.	-	-	-
5.	Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности.	-	-	-
6.	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	-	-	-
<b>Итого</b>		-	-	-

### 5. Содержание программы учебной дисциплины

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Содержание тем (разделов)	Коды компетенций
Тема 1	<b>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Ее социально-биологические основы.</b>	Вводный инструктаж. 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. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующая биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.	<b>ОК-5 ОК-7 ОК-8 ОК-9</b>

		<p>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>	
Тема 2	<p><b>Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте.</b></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. Физическая культура личности.</p>	<p><b>ОК-5</b> <b>ОК-7</b> <b>ОК-8</b></p>
Тема 3	<p><b>Физическая культура личности.</b></p>	<p>Знания в сфере физической культуры личности. Показатели развития физической культуры личности. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма как цели обеспечения умственной и физической деятельности.</p>	<p><b>ОК-5</b> <b>ОК-7</b> <b>ОК-8</b></p>
Тема 4	<p><b>Основы здорового образа жизни студента.</b></p>	<p>Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.</p>	<p><b>ОК-5</b> <b>ОК-7</b></p>

		<p>Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.</p>	
Тема 5	<p><b>Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности.</b></p>	<p>Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизиологического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.</p>	<p><b>ОК-5</b> <b>ОК-7</b> <b>ОК-8</b></p>
Тема 6	<p><b>Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.</b></p>	<p>Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная</p>	<p><b>ОК-5</b> <b>ОК-7</b></p>

		<p>физическая подготовка.  Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленности учебно-тренировочного занятия.</p>	
--	--	---	--

#### **6. Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)**

Самостоятельная работа предполагает изучение литературных источников, использование Internet-данных, изучение нормативно-правовой базы, выполнение самостоятельных заданий, подготовку рефератов.

Контроль за выполнением самостоятельной работы ведется в ходе изучения курса преподавателем на практических занятиях, а также при проверке индивидуальных заданий и письменных работ.

#### Темы самостоятельной работы

1. Раскройте понятие физическая культура.
2. Назовите функции физической культуры.
3. Что такое физическое совершенство?
4. Раскройте понятие физическое воспитание.
5. Что такое физическая подготовка?
6. Что такое физическое развитие?
7. Из каких видов костей состоит организм человека.
8. Дайте определение понятию сустав и назовите виды суставов.
9. Назовите основные виды мышц и их функции.
10. Дайте определение понятию саркомер и определите его функции.

11. Какие волокна мышц обладают более быстрой сократительной способностью?
12. На что расщепляется гликоген при анаэробных процессах образования энергии?
13. Что образуется при окислении углеводов и жиров?
14. Какой процесс энергообразования наиболее эффективен при длительной физической работе.
15. Дайте определение сердечно-сосудистой системы и охарактеризуйте изменения ее работы при физических нагрузках.
16. Дайте определение дыхательной системы и охарактеризуйте изменения ее работы при физических нагрузках.
17. Что такое здоровье человека (по определению, принятому Всемирной организацией здравоохранения)?
18. Назовите группы факторов риска, влияющих на здоровье человека.
19. Назовите интегральный показатель физического здоровья человека.
20. Что такое МПК (ДМПК). Как от этой величины зависит здоровье человека.
21. Назовите основные показатели гомеостаза здорового человека (давление, ЧСС, рН плазмы, частота дыхания, концентрация глюкозы).
22. Приведите формулу эффективного питания и пропорции в пище белков, жиров и углеводов.
23. Назовите основные функции питания.
24. Какой должна быть мощность тренировочной нагрузки (в % к максимальному уровню физической работоспособности) в оздоровительной тренировке?
25. Назовите наиболее эффективный метод оздоровительной тренировки.
26. Дайте определение понятию спорт.
27. Каковы отличительные черты соревновательной деятельности?
28. Какие изменения в функциональном состоянии человека вызывает соревновательная обстановка?
29. Что такое массовый спорт (спорт для всех)?
30. Что такое спорт высших достижений (олимпийский спорт)?
31. Дайте характеристику особенностей воздействия видов спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности.
32. Дайте характеристику видов спорта, развивающих отдельные физические качества.
33. Каковы цели и задачи спортивной подготовки в условиях вуза?
34. Расскажите о планировании тренировки в избранном виде спорта.
35. Каковы основные пути достижения физической, технической, тактической и психической подготовленности.
36. Определите основные методы контроля за эффективностью тренировочных занятий.

Литература для самостоятельной работы обучающихся

- Физиологические технологии повышения работоспособности в физической культуре и спорте [Электронный ресурс] : учебное пособие / . — Электрон. текстовые данные. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. — 110 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/64984.html>

## **7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины**

### ***Основная литература по дисциплине:***

- Никифоров В.И. Физическая культура. Легкая атлетика [Электронный ресурс] : учебное пособие / В.И. Никифоров. — Электрон. текстовые данные. — Самара: Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики, 2016. — 75 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/71899.html>

### ***Дополнительная литература по дисциплине:***

- Психология взаимодействия в спорте [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие для вузов физической культуры / . — Электрон. текстовые данные. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2015. — 122 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/65061.html>

## **8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" (далее - сеть "Интернет"), необходимых для освоения дисциплины**

- Российская государственная библиотека. (<http://www.rsl.ru>)
- [www.iprbookshop.ru](http://www.iprbookshop.ru)

## **9. Перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)**

- Open Office (бесплатная лицензия);
- Система «Гарант-Образование».

## **10. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

В процессе преподавания дисциплины используются следующие материально-технические средства:

- компьютер;
- маркерная доска;
- экран;
- проектор;
- колонки;
- наглядные пособия на флеш-носителе.

## 11. Фонд оценочных средств и описание показателей и критериев оценивания освоения материала дисциплины

Описание показателей и критериев оценивания освоения материала дисциплины:

Словесное выражение	Описание
Зачтено	Даны правильные ответы на более чем 50% вопросов приведены примеры, показано умение связать теорию с практикой.
Незачтено	Не дан ответ на 50% вопросов отсутствуют примеры. Ответ на вопрос полностью отсутствует. Отказ от ответа.

Методические материалы, определяющие процедуры оценивания освоенного материала и сформированности компетенций:

Текущая аттестация студентов может проводиться лектором или преподавателем, ведущим занятия по дисциплине в следующих формах:

- опрос;
- тестирование;
- выполнение заданий на занятии;
- письменные домашние задания и т.д.;
- отдельно оцениваются личностные качества студента.

Конкретные формы и периодичность проведения текущей аттестации определяются преподавателем.

Типовые контрольные задания или иные материалы характеризующие формирование компетенций в процессе освоения образовательной программы:

Типовые вопросы к зачету:

- Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом (самочувствие, активность; цвет кожных покровов, пульс в начале, в середине в конце занятия).
- Физическое качество «быстрота». Упражнения необходимые для его развития.
- Порядок составления комплекса утренней гимнастики с учетом вашей медицинской группы (основной, подготовительной, специальной). Составить свой комплекс.
- Физическое качество «выносливость». Упражнения необходимые для его развития.
- Гигиена одежды и обуви и мест занятий, предназначенных для занятий физической культурой и спортом.
- Физическое качество «сила». Упражнения необходимые для его развития.



- Рациональный режим дня и объем двигательной активности (ДА) учащихся.
- Физическое качество «ловкость». Упражнения необходимые для его развития.
- Рациональное питание. Питание при занятиях физической культурой, и спортом.
- Оказание первой медицинской помощи потерявшему сознание.
- В чем заключаются признаки утомления и переутомления? Меры по их предупреждению.
- Оказание первой медицинской помощи при переломах конечностей.
- Общие требования безопасности при организации и проведении туристических походов.
- Оказание первой медицинской помощи при обморожениях.
- Физические нагрузки и их влияние на организм.
- Оказание первой медицинской помощи при тепловых и солнечных ударах.
- Предупреждение травматизма во время занятий физической культурой.
- Оздоровительные виды гимнастики (раскрыть назначение).
- Какое воздействие оказывают на сердечно - сосудистую систему человека занятия физической культурой?
- Оказание первой медицинской помощи при утоплении.
- Содержание, цели и задачи профессионально - прикладной физической подготовки (ППФП).
- Краткая характеристика черепно - мозговых травм (ЧМТ). Оказание первой медицинской помощи при ЧМТ.
- Методика проведения производственной гимнастики (примерные, комплексы упражнений).
- Повреждение позвоночника и спинного мозга. Оказание первой медицинской помощи.
- Средства и методы реализации профессионально - прикладной физической подготовки (ППФП) в процессе занятий физической культурой и спортом.
- Ушибы, растяжение, разрывы мышц, сухожилий (причины возникновения, симптомы, неотложная помощь, меры профилактики).
- Общие требования безопасности при проведении занятий по гимнастике.
- Общие требования безопасности при проведении занятий по легкой атлетике.
- Производственная гимнастика и ее формы с учетом условий и характеристики труда.
- Общие требования безопасности при проведении занятий по плаванию.
- Показания и противопоказания к занятиям физической культурой и спортом.

- Как правильно экипировать себя для 2-3 дневного туристического похода?
- Общие требования безопасности при проведении занятий по подвижным и спортивным играм. Рассказать на примере одной из игр.
- Какие физические качества необходимо развивать для вашей специальности. Обоснуйте.
- Закаливание (сущность и принципы).
- Значение возрастных особенностей и социальных факторов в физическом воспитании людей зрелого возраста.
- Общие требования безопасности при проведении занятий в тренажерном зале.