

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

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт»



Дата: 30.08.2020

Подпись: \_\_\_\_\_

### 1. Цели дисциплины

Целью является формирование физической культуры личности, что предусматривает решение воспитательных, образовательных, развивающих, оздоровительных и рекреационных задач:

- понимание роли физической культуры и развития личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- воспитание потребности в физическом самосовершенствовании и самовоспитании;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, повышение физической и умственной работоспособности;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

### 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 базовой части Блока 1 образовательной программы.

### 4. Объем дисциплины

Показатели объема дисциплины	Форма обучения	
	Очная	Заочная
Объем дисциплины в зачетных единицах	2	2
Объем дисциплины в часах	72	72
Лекционные занятия	8	2
Лабораторные работы	-	-
Практические занятия	26	4
Самостоятельная работа студентов	34	62
Контроль	4	4

Формой текущего контроля и промежуточной аттестации являются:

- для очной формы обучения зачет в 3 семестре;
- для заочной формы обучения зачет на 1 курсе.

#### Очная форма обучения

№	Темы (разделы) дисциплины	Лекционные занятия	Лабораторные работы	Практические занятия
1.	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.	4	-	14
2.	Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.	4	-	12
<b>Итого</b>		<b>8</b>	<b>-</b>	<b>26</b>

#### Заочная форма обучения

№	Темы (разделы) дисциплины	Лекционные занятия	Лабораторные работы	Практические занятия
1.	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.	-	-	2
2.	Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.	2	-	2
<b>Итого</b>		<b>2</b>	<b>-</b>	<b>4</b>

### 5. Содержание программы учебной дисциплины

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Содержание тем (разделов)	Коды компетенций
Тема 1	<b>Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.</b>	Вводный инструктаж. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду.	<b>ОК-5</b> <b>ОК-7</b> <b>ОК-8</b> <b>ОК-9</b>

		<p>Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе. Контроль за эффективностью профессио-нально-прикладной физической подготовленности студентов.</p> <p>Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов.</p> <p>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.</p>	
Тема 2	<b>Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за</b>	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание	<b>ОК-5 ОК-7 ОК-8</b>

	<p><b>состоянием своего организма.</b></p>	<p>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. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция</p>	
--	--	---	--

		содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.	
--	--	---	--

## **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. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).
2. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
3. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.).
4. Основы методики самомассажа.
5. Методика корректирующей гимнастики для глаз.
6. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.
7. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
8. Методы самоконтроля состояния здоровья, и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.).
9. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).
10. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.
11. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).
12. Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств.
13. Основы методики организации судейства по избранному виду спорта.
14. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.
15. Средства и методы мышечной релаксации в спорте.

16. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.
17. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.
18. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
19. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.
20. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.

#### 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:

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
2. Современное состояние физической культуры и спорта.
3. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности.

4. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.
5. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
6. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни.
7. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни.
8. Основные требования к организации здорового образа жизни.
9. Критерии эффективности здорового образа жизни.
10. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие.
11. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.
12. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
13. Спортивная подготовка, ее цели и задачи.
14. Формы занятий физическими упражнениями.
15. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям.
16. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
17. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.
18. Система студенческих спортивных соревнований.
19. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.
20. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства.
21. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе.
22. Производственная физическая культура.
23. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
24. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.
25. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
26. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.
27. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
28. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля.
29. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза.
30. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.
31. Методика развития отдельных физических качеств.
32. Методика проведения производственной гимнастики.