

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Кумертауский филиал  
федерального государственного  
бюджетного образовательного учреждения  
высшего образования  
«Оренбургский государственный университет»  
(Кумертауский филиал ОГУ)

Кафедра экономики

УТВЕРЖДАЮ  
Зам. директора по УМиНР  
Полякова Л.Ю.  
(подпись, расшифровка подписи)  
"31" 08 2022г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**ДИСЦИПЛИНЫ**

*«Б1.Д.Б.5 Физическая культура и спорт»*

Уровень высшего образования

БАКАЛАВРИАТ

Направление подготовки

38.03.01 Экономика

(код и наименование направления подготовки)

Экономика предприятий и организаций

(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Квалификация

Бакалавр

Форма обучения

Очная

Кумертау 2022

**Рабочая программа дисциплины «Б1.Д.Б.5 Физическая культура и спорт» /сост. И.А. Марина - Кумертау: Кумертауский филиал ОГУ, 2022**

Рабочая программа предназначена обучающимся очной формы обучения по направлению подготовки *38.03.01 Экономика*

## 1 Цели и задачи освоения дисциплины

**Цель (цели)** освоения дисциплины: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности

### **Задачи:**

1. Ознакомить с социальной значимостью физической культуры и её ролью в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности.
2. Сформировать мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, установку на здоровый образ жизни.
3. Овладеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья.

## 2 Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к базовой части блока Д «Дисциплины (модули)»

Пререквизиты дисциплины: *Отсутствуют*

Постреквизиты дисциплины: *Отсутствуют*

## 3 Требования к результатам обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих результатов обучения

Код и наименование формируемых компетенций	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7-В-1 Соблюдает нормы здорового образа жизни, используя основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий на всех жизненных этапах развития личности УК-7-В-2 Выбирает рациональные способы и приемы профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервноэмоционального утомления на рабочем месте	<b><u>Знать:</u></b> значение физической культуры в жизнедеятельности человека; культурное, историческое наследие в области физической культуры; факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. <b><u>Уметь:</u></b> оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире; придерживаться здорового образа жизни;

Код и наименование формируемых компетенций	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций
		<p>осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды</p> <p><b><u>Владеть:</u></b></p> <p>различными современными понятиями в области физической культуры; методиками и средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной деятельности, удовлетворяющими потребности человека в рациональном использовании свободного времени; методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья.</p>

## 4 Структура и содержание дисциплины

### 4.1 Структура дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы (72 академических часа).

Вид работы	Трудоемкость, академических часов	
	6 семестр	всего
<b>Общая трудоёмкость</b>	<b>72</b>	<b>72</b>
<b>Контактная работа:</b>	<b>40,25</b>	<b>40,25</b>
Лекции (Л)	16	16
Практические занятия (ПЗ)	24	24
Промежуточная аттестация (зачет, экзамен)	0,25	0,25
<b>Самостоятельная работа:</b>	<b>31,75</b>	<b>31,75</b>
- Выполнение физических упражнений	15	15
- Сдача нормативов ГТО / написание реферата* (Р);	10	10
- проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий	6,75	6,75
<b>Вид итогового контроля</b>	<b>зачет</b>	

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		всего	аудиторная работа			внеауд. работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов	6	2			4
2	Социально-биологические основы физической культуры	2				2
3	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	6		2		4
4	Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра.	4	2			2
5	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	8	2	4		2
6	Легкая атлетика	8	2	4		2
7	Гимнастика(атлетическая)	4	2			2
8	Спортивные игры (волейбол)	6	2	2		2
9	Спортивные игры (баскетбол)	6	2	2		2
10	Лыжные гонки	4	2			2
11	Настольный теннис	6		4		2
12	ППФП	4		2		2
13	Туризм	2				2
14	Контрольный раздел	6		4		2
	Итого:	72	16	24		32
	Всего:	72	16	24		32

## 4.2 Содержание разделов дисциплины

**Раздел 1 Физическая культура в 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. Сущность физической культуры в различных сферах жизни. 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.

**Раздел 2 Социально-биологические основы физической культуры.** 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.

**Раздел 3 Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.** 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. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.

**Раздел 4 Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра.** Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время бакалавров.

**Раздел 5 Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.** Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.

**Раздел 6 Легкая атлетика.** Теоретические сведения о средствах и методах развития физических качеств. Инструкторская и судейская практика. Профилактика спортивного травматизма. Методические основы занятий оздоровительным бегом.

Упражнения общефизической и специальной подготовки легкоатлета.

Освоение специальных упражнений спринтера. Техника бега на короткие и длинные дистанции. Техника бега по пересеченной местности. Техника передачи эстафетной палочки. Прыжковые упражнения, отталкивание и приземление. Контрольные упражнения в соревновательных условиях.

**Раздел 7 Гимнастика (атлетическая).** Теоретические сведения о методических основах составления комплексов гимнастических упражнений в целях направленного воздействия на функции отдельных систем и организма в целом.

Владение гимнастической терминологией при объяснении упражнений. Профилактика травматизма.

Формирование правильной осанки. Строевые упражнения.

Комплексы физических упражнений различной направленности (для разминки, утренней гигиенической гимнастики, для физкультурных пауз, физкультминуток).

Комплексы физических упражнений, направленных на коррекцию фигуры.

Дыхательная гимнастика. Зачетные требования.

**Раздел 8 Спортивные игры (волейбол).** Теоретические сведения о тренировке волейболиста в процессе занятий. Инструкторская и судейская практика. Профилактика спортивного травматизма.

Правила соревнований. Обучение стойкам и перемещениям. Изучение техники верхней и нижней подач волейбольного мяча. Изучение техники верхней и нижней передач волейбольного мяча. Изучение техники нападающего удара. Учебная двухсторонняя игра в волейбол. Зачетные требования

**Раздел 9 Спортивные игры (баскетбол).** Теоретические сведения о тренировке баскетболиста в процессе занятий. Инструкторская и судейская практика. Профилактика спортивного травматизма.

Правила соревнований. Обучение стойкам и перемещениям. Учебная двухсторонняя игра в баскетбол. Зачетные требования.

**Раздел 10 Лыжные гонки.** Теоретические сведения о тренировке лыжника в процессе занятий. Инструкторская и судейская практика.

Профилактика спортивного травматизма. Правила соревнований. Обучение одношажного и двухшажного хода. Изучение техники конькового хода. Изучение техники спуска верхней и нижней верхней и нижней стойки. Изучение техники полу конькового хода. Зачетные требования.

**Раздел 11 Настольный теннис.** Теоретические сведения о тренировке в настольном теннисе. Инструкторская и судейская практика.

Профилактика спортивного травматизма. Правила соревнований. Способы держания ракетки.

Обучение технике подаче мяча:

-длинная подача слева в левый угол стола;

-длинная подача справа в правый угол стола;

-короткая подача справа;

-короткая подача слева. Обучение технике удара при различных моментах траектории полета мяча.

Обучение технике защитных действий. Учебная двухсторонняя игра. Зачетные требования.

**Раздел 12 ППФП.** Теоретические сведения об условиях труда и о характере психофизической нагрузки будущей профессиональной деятельности.

Овладение прикладными знаниями в процессе занятий физической культурой.

Методика подбора средств ППФП студентов. Подготовка к специфическим условиям труда. Выполнение зачетных требований.

**Раздел 13 Туризм.** Теоретические сведения о роли туризма в системе физического воспитания студентов. Организация спасательных работ, оказание доврачебной медицинской помощи при различных травмах, освоение приемов транспортировки пострадавшего.

Правила укладки и ношения рюкзака. Чтение топографической карты, составление схемы маршрута. Ориентирование на местности (на открытой и в лесу), по карте и без компаса. Выбор места и разбивка бивака. Поход выходного дня с проведением зачетных испытаний.

**Раздел 14 Контрольный раздел.** Контрольные занятия, зачеты, обеспечивают оперативную, текущую и итоговую дифференцированную информацию о степени освоения теоретических и методических знаний-умений, о состоянии и динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности каждого студента.

В качестве критериев результативности учебно-тренировочных занятий выступают требования и показатели, основанные на использовании двигательной активности не ниже определенного минимума - регулярности посещения обязательных занятий.

#### 4.3 Практические занятия (семинары)

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
1	3	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	2
2-3	5	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	4
4-5	6	Легкая атлетика	4
6	8	Спортивные игры (волейбол).	2
7	9	Спортивные игры (баскетбол).	2
8-9	11	Настольный теннис	4
10	12	ППФП	2
11-12	14	Контрольное занятие	4
		Итого:	24

### 5 Учебно-методическое обеспечение дисциплины

#### 5.1 Основная литература

1. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469114>

2. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс] : учебник / И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров, В. Я. Кикоть, С. С. Егоров, И. А. Мацур. - М.: Юнити-Дана, 2020. - 432 с. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573>

#### 5.2 Дополнительная литература

1. Григорович, Е. С. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб.пособие / Е. С. Григорович, К. Ю. Романов. - Минск: Вышэйшая школа, 2011. - 352с. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=144214>

2. Чеснова, Е. Л. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб.пособие / Е. Л. Чеснова. - М.: Директ-Медиа, 2013. - 160 с. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945>

3. Симоненков В.С. Профессионально - прикладная физическая подготовка студентов с использованием средств гимнастики / В.С. Симоненков; Оренбургский гос. ун - т. - Оренбург: ОГУ, 2011. - 40 с.

4. Справочник основных понятий и определений по дисциплине «Физическая культура» методические рекомендации / сост. С. И. Жданов. – Орск : Издательство Орского гуманитарно-технологического института (филиала) ОГУ, 2013. – 21 с.

5. Малютина, М. В. Физическое воспитание студентов в системе вузовского образования [Электронный ресурс]: учебное пособие для обучающихся по образовательным программам высшего образования по всем направлениям подготовки /М. В. Малютина, В. Г. Купцова, Г. Б. Холодова; М-во науки и высш. образования

Рос. Федерации, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования "Оренбург. гос. ун-т". - Электрон. дан. - Оренбург : ОГУ, 2020. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). - Загл. с этикетки диска. - Систем. требования: IntelCore или аналогич.; MicrosoftWindows 7, 8, 10 ; 512 Мб ; монитор, поддерживающий режим 1024x768 ; мышь или аналогич. устройство - ISBN 978-5-7410-2446-1. - № гос. регистрации 0322102150.

5. Фитнес-технологии и системы физических упражнений в учебном процессе на занятиях физической культурой [Электронный ресурс]: учебное пособие для обучающихся по образовательным программам высшего образования для всех направлений подготовки /И. Г. Горбань [и др.]; М-во науки и высш. образования Рос. Федерации, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования "Оренбург. гос. ун-т". - Электрон. текстовые дан. (1 файл: 5.57 Мб). - Оренбург: ОГУ, 2021. - 112 с. - Загл. с тит. экрана. - AdobeAcrobatReader 5.0 - ISBN 978-5-7410-2545

### 5.3 Интернет-ресурсы

- <http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/> – научно-технический журнал «Теория и практика физической культуры»
- <http://lib.sportedu.ru/Press/FKVOT/> – сайт научно-методического журнала «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка»
- <http://www.teoriya.ru> – методическая газета для учителей физкультуры тренеров «Спорт в школе»
- <http://lib.sportedu.ru/Catalog.idc> – электронный каталог Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту;
- <http://bmsi.ru/> – сайт Библиотеки международной спортивной информации.

### 5.4 Методические указания к практическим занятиям (семинарам)

Кабышева, М. И. Организация методико-практических занятий со студентами на основе методики составления и проведения комплексов общеразвивающих упражнений [Электронный ресурс] : метод. рекомендации / М. И. Кабышева, В. М. Черкесов; М-во образования и науки Рос. Федерации, Федер. агентство по образованию, Гос. образоват. учреждение высш. проф. образования "Оренбург.гос. ун-т", Каф. физ. воспитания. - Электрон.текстовые дан. (1 файл: Kb). - Оренбург : ГОУ ОГУ, 2009. -AdobeAcrobatReader 5.0<http://artlib.osu.ru>

## 6 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Для проведения практических занятий используются спортивный зал, лыжная база, теннисные столы, зал атлетической гимнастики спортивно-оздоровительного комплекса «Звезда».



**ЛИСТ**  
**согласования рабочей программы**

Направление подготовки: 38.03.01 Экономика  
код и наименование

## Профиль: Экономика предприятий и организаций

Дисциплина: Б1.Д.Б.5 Физическая культура и спорт

Форма обучения: очная  
(очная, очно-заочная)

Год набора 2022

РЕКОМЕНДОВАНА на заседании кафедры экономики  
наименование кафедры

протокол № 2 от «30» 08 2022 г.

Ответственный исполнитель, и.о. зав. кафедрой экономики  
наименование кафедры

Ахмадиева З.Р.  
расшифровка подписи

*Исполнители:*

Ст. преподаватель  
должность

И.А. Марина

ОДОБРЕНА на заседания НМС, протокол № \_\_\_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2022г.

Председатель НМС

Л.Ю. Полякова  
расшифровка подписи

ОДОБРЕНА на заседании НМС, протокол № 1 от «31» 08 2022 г.

Председатель НМС

Л.Ю. Полякова  
расшифровка подписи

СОГЛАСОВАНО:

И.о. зав. кафедрой экономики

З.Р. Ахмадиева  
расшифровка подписи

Заведующий библиотекой

С.Н. Козак  
расшифровка подписи