

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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

Кафедра экономических и общеобразовательных дисциплин



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ДИСЦИПЛИНЫ

«Б.1.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 (по отраслям)

(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Тип образовательной программы

Программа академического бакалавриата

Квалификация

Бакалавр

Форма обучения

Заочная

Кумертау 2019

**Рабочая программа дисциплины « Б.1.Б.5 Физическая культура и спорт» /сост.
И.А.Марина - Кумертау: Кумертауский филиал ОГУ, 2019**

Рабочая программа предназначена обучающимся заочной формы обучения по направлению подготовки 38.03.01 Экономика

© Марина.И.А. ,2019

© Кумертауский филиал ОГУ, 2019

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 1 «Дисциплины (модули)»

Пререквизиты дисциплины: *Отсутствуют*

Постреквизиты дисциплины: *Отсутствуют*

3 Требования к результатам обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих результатов обучения

Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций	Формируемые компетенции
<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none">– 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. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none">– оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире;– придерживаться здорового образа жизни;– осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none">– 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; <p>методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья.</p>	<p>ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>

4 Структура и содержание дисциплины

4.1 Структура дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единиц (72 академических часов).

Вид работы	Трудоемкость, академических часов	
	4 семестр	всего
Общая трудоёмкость	72	72
Контактная работа:	10	10
Лекции (Л)	6	6
Промежуточная аттестация (зачет, экзамен)	4	4
Самостоятельная работа	62	62
Вид итогового контроля (зачет, экзамен, дифференцированный зачет)	зачет	

№ 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	4				4
3	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	4				4
4	Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра.	6	2			4
5	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	6	2			4
6	Легкая атлетика	4				4
7	Гимнастика(атлетическая)	4				4
8	Спортивные игры (волейбол)	4				4
9	Спортивные игры (баскетбол)	5				5
10	Льжжные гонки	5				5
11	Настольный теннис	5				5
12	ППФП	5				5
13	Туризм	5				5
14	Контрольный раздел	5				5
	Итого:	68	6			62
	Всего:	68	6			62

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 подачи 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.

5 Учебно-методическое обеспечение дисциплины

5.1 Основная литература

1. Малейченко, Е.А. Физическая культура. Лекции [Электронный ресурс] : учеб. пособие для студентов вузов / Е.А. Малейченко [и др.]. — Москва : ЮНИТИ-ДАНА, 2017. - 159 с. - ISBN 978-5-238-02982-5. . Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=1027339>

2. Чеснова, Е.Л. Физическая культура [Электронный ресурс] / Е.Л. Чеснова. – Москва : Директ-Медиа, 2013. – 160 с. – ISBN 978-5-4458-3076-4 Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945>

5.2 Дополнительная литература

1. Виленский, М.Я. Физическая культура (для бакалавров) [Текст] / М.Я. Виленский. - М.: КноРус, 2017. - 128 с.
2. Симоненков В.С. Профессионально - прикладная физическая подготовка студентов с использованием средств гимнастики / В.С. Симоненков; Оренбургский гос. ун - т. - Оренбург: ОГУ, 2011. - 40 с.
3. 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.
4. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Чертов Н.В. - Ростов-на-Дону: Издательство ЮФУ, 2012. - 118 с. ISBN 978-5-9275-0896-9. Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=241131
5. Физическая культура и физическая подготовка [Текст] : учебник. / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: ЮНИТИ, 2018. - 431 с.

5.3 Интернет-ресурсы

– <http://lib.sportedu.ru/Press/ГРФК/> – научно-технический журнал «Теория и практика физической культуры»

– <http://lib.sportedu.ru/Press/ФКВОТ/> – сайт научно-методического журнала «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка»

– <http://www.teoriya.ru> – методическая газета для учителей физкультуры и 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. - Adobe Acrobat Reader 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».

К рабочей программе прилагаются:

- Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.

**ЛИСТ
согласования рабочей программы**

Направление подготовки: 38.03.01 Экономика
код и наименование

Профиль: Экономика предприятий и организаций (по отраслям)

Дисциплина: Б.1.Б.5 Физическая культура и спорт

Форма обучения: _____ заочная _____
(очная, очно-заочная, заочная)

Год набора 2019

РЕКОМЕНДОВАНА на заседании кафедры
экономических и общеобразовательных дисциплин
наименование кафедры

протокол № 1 от "29" 08 2019г.

Ответственный исполнитель, и.о. зав. кафедрой
экономических и общеобразовательных дисциплин
наименование кафедры _____  _____ Ахмадиева З.Р.
подпись расшифровка подписи

Исполнители:
Ст. преподаватель кафедры ЭиОД
должность _____  _____ И.А.Марина
подпись расшифровка подписи

ОДОБРЕНА на заседании НМС, протокол № 2 от «05» сентября 2019г.

Председатель НМС _____  _____ Л.Ю.Полякова
подпись расшифровка подписи

СОГЛАСОВАНО:

И.о. зав. кафедрой ЭиОД _____  _____ З.Р. Ахмадиева
подпись расшифровка подписи

Заведующий библиотекой _____  _____ С.Н. Козак
подпись расшифровка подписи

3 1872

**Дополнения и изменения в рабочей программе
дисциплины Физическая культура и спорт
на 2020-2021 учебный год**

Внесенные изменения на
2020/2021

учебный год

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по УМ и НР

Л.Ю. Полякова

(подпись, расшифровка подписи)

28 08 2020г.

В рабочую программу вносятся следующие дополнения:

В п 5.1 Основная литература

1. Письменский, И. А. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 493 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-09116-8. Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/450258>.

2. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02483-8. Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/449973>

Рабочая программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры ЭиОД

протокол № 1, от 27.08.2020г.

З.Р. Ахмадиева

(дата, номер протокола заседания кафедры, подпись и.о. зав. кафедрой)

СОГЛАСОВАНО:

И.о. заведующего кафедрой ЭиОД

подпись

З.Р. Ахмадиева

расшифровка подписи

дата

24.08.2020

Заведующий библиотекой

подпись

С.Н. Козак

расшифровка подписи

дата

24.08.2020