

## АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### Б.1.Б.10 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

уровень высшего образования – бакалавриат  
направление подготовки 38.03.01 Экономика  
программа прикладного бакалавриата  
профиль – экономика предприятий и организаций  
форма обучения – заочная

#### Цель и задачи дисциплины

Физическая культура дает возможность обучающимся совершенствовать свои физические качества и двигательные возможности, укреплять здоровье, увеличивать работоспособность, поддерживать активный образ жизни. Регулярные занятия физической культурой позволяют повысить резистентность организма к действию неблагоприятных факторов современного образа жизни.

**Цель дисциплины** - формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Основными задачами изучения дисциплины «Физическая культура» является:

- разъяснение социальной роли физической культуры в развитии личности и ее подготовки к профессиональной деятельности;
- формирование мотивационно-целостного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- обеспечение общей физической подготовленности, развитие физических качеств и двигательных возможностей.

#### Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина Физическая культура входит в Модуль 1. Дисциплины, направленные на формирование общекультурных компетенций базовой части Блока 1 Дисциплины (модули) основной профессиональной образовательной программы.

Освоение общего теоретического курса Физическая культура предшествует выбору и освоению студентами одного из предлагаемых элективных модулей по физической культуре.

Студенты первого курса выбирают один из предлагаемых институтом элективных модулей по физической культуре исходя из собственных физических возможностей и интересов. Студенты имеют право ежегодно в начале учебного года (не позднее 30 сентября) изменить выбор элективного модуля по физической культуре.

#### Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы.

Планируемые результаты освоения образовательной программы	Планируемые результаты освоения дисциплины	
ОК-8 способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной	знать	- основные средства и методы физической культуры, необходимость регулярных занятий физической культурой для поддержания здоровья и работоспособности, основные

деятельности		требования к технике безопасности при занятиях физической культурой; - способы применения средств техники безопасности при занятиях физической культурой.
	уметь	-характеризовать задачи и функции физической культуры, систематизировать средства и методы физической культуры в зависимости от поставленных задач; -использовать средства и методы физической культуры для обеспечения полноценной жизнедеятельности.

**Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий.**

**Тема 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ И СОЦИОКУЛЬТУРНОЕ РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА.**

Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Основные понятия физической культуры. Средства физической культуры. Основные составляющие физической культуры. Социальные функции физической культуры. Формирование физической культуры личности. Физическая культура в структуре профессионального образования. Организационно – правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодёжи России.

Общая психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие. Признаки и критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов в отдельные периоды учебного года. Оптимизация сопряжённой деятельности студентов в учёбе и спортивном совершенствовании.

*Литература:* основная - см. раздел 8.1. [1,2,3], дополнительная - раздел 8.2. [1,2].

*Формы текущего контроля успеваемости:* блиц-опрос.

**Тема 2. СОЦИАЛЬНО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ АДАПТАЦИИ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА К ФИЗИЧЕСКОЙ И УМСТВЕННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ФАКТОРАМ СРЕДЫ ОБИТАНИЯ.**

Воздействие социально - экологических, природно-климатических факторов и бытовых условий жизни на физическое развитие и жизнедеятельность человека. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система. Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность. Физическое развитие человека. Роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека. Двигательная активность и ее влияние на устойчивость, и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды. Степень и условия влияния наследственности на физическое развитие и на жизнедеятельность человека.

*Литература:* см. раздел 8.1. [2,3], раздел 8.2. [1,2].

*Формы текущего контроля успеваемости:* блиц-опрос.

**Тема 3. ОБРАЗ ЖИЗНИ И ЕГО ОТРАЖЕНИЕ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.**

Здоровье человека как ценность. Факторы его определяющие. Влияние образа жизни на здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие. Основные требования к организации здорового образа жизни. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Личное отношение к здоровью, общая культура как условие формирования здорового образа жизни.

Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных функциональных систем и организма в целом под воздействием направленной физической нагрузки или тренировки. Физиологические основы освоения и совершенствования двигательных действий. Физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности. Основы биомеханики естественных локомоций (ходьба, бег, прыжки).

*Литература:* см. раздел 8.1. [2,3], раздел 8.2. [1,2].

*Формы текущего контроля успеваемости:* блиц-опрос.

#### **Тема 4. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ И СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ.**

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" (ГТО) - программная и нормативная основа физического воспитания населения".

Методические принципы физического воспитания. Основы и этапы обучения движениям. Развитие физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.

Общая физическая подготовка, её цели и задачи. Зоны интенсивности и энергозатраты при различных физических нагрузках. Значение мышечной релаксации при занятиях физическими упражнениями. Возможность и условия коррекции общего физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта. Специальная физическая подготовка, её цели и задачи. Спортивная подготовка. Структура подготовленности спортсмена. Профессионально-прикладная физическая подготовка как составляющая специальной подготовки. Формы занятий физическими упражнениями.

Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивные соревнования как средство и метод общей и специальной физической подготовки студентов. Спортивная классификация. Система студенческих спортивных соревнований: внутривузовские, межвузовские, всероссийские и международные. Индивидуальный выбор студентом видов спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий (мотивация и обоснование). Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

Структура, виды испытаний (тесты) и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

*Литература:* см. раздел 8.1. [1,2,3], раздел 8.2. [1,2].

*Формы текущего контроля успеваемости:* выступление с докладом.

#### **Тема 5. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ И САМОКОНТРОЛЬ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ.**

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы, структура и содержание. Планирование, организация и управление самостоятельными занятиями различной направленности. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Особенности самостоятельных занятий, направленных на активный отдых, коррекцию физического развития и телосложения, акцентированное развитие отдельных физических качеств.

Виды диагностики при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный и педагогический контроль. Самоконтроль, его основные методы, показатели. Дневник самоконтроля. Использование отдельных методов контроля при регулярных

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

*Литература:* см. раздел 8.1. [2,3], раздел 8.2. [1,2].

*Формы текущего контроля успеваемости:* выступление с докладом.

#### **Тема 6. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ (ППФП).**

Личная и социально-экономическая необходимость психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, её цели, задачи, средства. Место ППФП в системе подготовки будущего специалиста. Факторы определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП, организация и формы её проведения. Контроль за эффективностью ППФП студентов.

Основные и дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии. Основное содержание ППФП будущего бакалавра и дипломированного специалиста.

Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей и самостоятельных занятий физической культурой.

*Литература:* см. раздел 8.1. [2,3], раздел 8.2. [1,2].

*Формы текущего контроля успеваемости:* блиц-опрос.

#### **Тема 7. ОСНОВЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ (теория, методика и практика). Современные оздоровительные системы физических упражнений и их характеристика.**

Оздоровительная направленность как важнейший принцип системы физического воспитания, средства и методы оздоровительной тренировки. Построение (структура) оздоровительных занятий. Дозирование и способы регулирования нагрузок.

Характеристика современных физкультурно-оздоровительных систем: аэробика, степ-аэробика, аквааэробика, шейпинг, дыхательная гимнастика, пилатес и др.

Самоконтроль при занятиях оздоровительной физической культурой.

*Литература:* см. раздел 8.1. [2,3], раздел 8.2. [1,2].

*Формы текущего контроля успеваемости:* выступление с докладом.

### **Перечень основной и дополнительной литературы.**

#### **Основная литература**

№ п/п	Наименование	Автор(ы)	Год и место издания. Место доступа
1.	Федеральный Закон “О физической культуре и спорте в Российской Федерации” от 4 декабря 2007 г.	Министерство спорта РФ	2007 г. minsport.gov.ru – сайт Минспорта РФ
2	Физическая культура: учебник для студентов ВПО	И.С. Барчуков, Н.Н. Маликов	М.: Издательский центр “Академия”, 2011. Библиотека ЧУВО СИБТУ
3.	Физическая культура и физическая подготовка: учебник	В.Я. Кикотя, И.С. Барчуков	М.: Издательство Юнити-Дана, 2011 г. <a href="http://www.knigafund.ru/books/122627">http://www.knigafund.ru/books/122627</a>

## 8.2. Дополнительная литература

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год и место издания. Место доступа
1.	Физическая культура: учебное пособие	Чеснова Е. Л.	Директ-Медиа, 2013 / - <a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a>
2.	История физической культуры и спорта: учебник	Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А.	М.: Издательство: Советский спорт, 2013 г. <a href="http://www.knigafund.ru/books/172691">http://www.knigafund.ru/books/172691</a>
3.	Физическая культура. Учебное пособие	Дашиноорбоев В.Д.	Издательство ВСГТУ, 2011

### **Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для осуществления образовательного процесса по дисциплине.**

#### 9.1. Ресурсы специализированной литературы по физической культуре:

<http://libsport.ru> (Спортивная электронная библиотека).

<http://lib.sportedu.ru/press/> (Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту).

<http://biblioclub.ru>

<http://www.infosport.ru> (Сайт ЗАО «Инфоспорт»).

<http://www.fizkult-ura.com> (ФизкультУРА: онлайн справочник).

<http://www.olimpizm.ru> (Олимпийская энциклопедия).

[ru.wikipedia.org](http://ru.wikipedia.org) - свободная энциклопедия «Википедия».

Информационный портал «Здоровый образ жизни» [Электронный ресурс]: – Режим доступа: <http://www.zdobr.ru/>

[minsport.gov.ru](http://minsport.gov.ru) – сайт Минспорта РФ

#### 9.2. Поисковые системы: Yandex, Google, Mail.

### **Перечень информационных технологий, программного обеспечения, информационно-справочных систем, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине:**

- Microsoft Office (Access, Excel, Power Point, Word и т.д.)

- Справочная правовая система «Консультант Плюс»

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

1) Аудитория для проведения занятий лекционного типа, оборудованная, рабочими местами обучающихся и преподавателя, ПК с DVD проектором, доступом в Интернет;

2) Тренажёрный зал для проведения практических занятий, оборудованный спортивными тренажерами, спортивным инвентарем и снарядами, ПК с DVD проектором, доступом в Интернет;