Частное образовательное учреждение высшего образования

«Курский институт менеджмента, экономики и бизнеса»

УТВЕРЖДАЮ:
Первый проректор - проректор по учебной работе и дистанционному обучению
В.В. Закурдаева
«1» сентября 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.Б.18 «Физическая культура и спорт»

(ОФО, ЗФО)

Направление подготовки

38.03.01 Направление Экономика

Профиль «Бухгалтерский учет, анализ и аудит»

Курск 2019

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 38.03.01 ЭКОНОМИКА, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.11.2015г. № 1327.

Разработчик:

Старший преподаватель Сергеева В.В

(занимаемая должность) *(ФИО)* *(подпись)*

Рабочая программа дисциплины одобрена на заседании кафедры гуманитарных и социальных дисциплин

Протокол №1 от «31» августа 2019 г.

Заведующий кафедрой: к.и.н., доцент МЭБИК Веревкина Ю.И .

(ученая степень, звание, Ф.И.О.) *(подпись)*

1. Цель и задачи освоения дисциплины:

Цель:

Целью дисциплины «Физическая культура и спорт» является формирование систематизированных знаний в области физической культуры 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:

- формирование мотивов, необходимых для физического совершенствования и самосовершенствования;
- создание у студентов системного комплекса знаний теоретических основ и практических навыков для реализации их потребностей в двигательной активности с творческим освоением ценностей физической культуры;
- обеспечение разносторонней физической подготовленности;
- повышение умственной работоспособности средствами физической культуры и спорта;
- формирование навыков и потребностей в здоровом образе жизни; снижение заболеваемости;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

2. Место дисциплины в структуре программы

Дисциплина Б1.Б.18 является базовой и изучается студентами на 1 курсе ОПОП.

3. Требования к результатам освоения дисциплины:

Знать: роль и значение занятий физическими упражнениями на формирование здорового образа жизни, формы организации занятий, способы контроля и оценки их эффективности, основные правила выполнения двигательных действий и развития физических качеств, гигиенические требования и правила техники безопасности во время самостоятельных занятий физическими упражнениями, основную направленность и содержание оздоровительных систем физического воспитания и спортивной подготовки.

Уметь: составлять и выполнять упражнения утренней гигиенической гимнастики, выполнять общеразвивающие упражнения, соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений, осуществлять сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

В результате изучения дисциплины обучающийся должен освоить:

общекультурную компетенцию

ОК-8: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов/ зачетных единиц	Семестры	
		1	2
Контактнаяработа (всего)	26,6	8,3	18,3
В томчисле:			
Лекции	26	8	18
Практическиезанятия (ПЗ)			
Из них:			
Контактная работа на промежуточной аттестации	0,6	0,3	0,3
Самостоятельнаяработа (всего)	45,4	9,7	35,7
Контроль			
ИТОГО:	**72/2**	**18/0,5**	**54/1,5**

Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов/ зачетных единиц	Семестр
		2
Контактнаяработа (всего)	4,3	4,3
В томчисле:		
Лекции	4	4
Практическиезанятия (ПЗ)		
Из них:		
Контактная работа на промежуточной аттестации	0,3	0,3
Самостоятельнаяработа (всего)	64	64
Контроль	3,7	3,7
ИТОГО:	**72/2**	**72/2**

5. Структура и содержание дисциплины

5.1. Разделы/темы дисциплины и виды занятий

Очная форма обучения

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Лекции	СРС	Всего
1	**Основы теоретических знаний в области физической культуры**	**18**	**28**	**46**
1.1	Основные понятия и определения в области физической культуры	2	4	6
1.2	Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении	2	4	6
1.3	Медико-биологические основы физической культуры	2	4	6
1.4	Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки	4	4	8

1.5	Регуляция деятельности организма в различных условиях	2	4	6
1.6	Основы здорового образа жизни студента	4	4	8
1.7	Психофизиологические основы учебного труда	2	4	6
2	**Методические знания и методико-практические умения**	**8**	**18**	**25,4**
2.1	Методические и практические основы физического воспитания	2	4	6
2.2	Спорт в системе физического воспитания	2	4	6
2.3	Контроль и самоконтроль физического состояния	2	5	7
2.4	Профессионально-прикладная физическая подготовка студента	2	5	6,4
	Контактная работа на промежуточной аттестации	0,6		
	ИТОГО	72		

Заочная форма обучения

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Лекции	СРС	Всего
1	**Основы теоретических знаний в области физической культуры**	**2**	**32**	**34**
1.1	Основные понятия и определения в области физической культуры	0,25	4	4,25
1.2	Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении	0,25	4	4,25
1.3	Медико-биологические основы физической культуры	0,25	4	4,25
1.4	Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки	0,5	5	5,5
1.5	Регуляция деятельности организма в различных условиях	0,25	5	5,25
1.6	Основы здорового образа жизни студента	0,25	5	5,25
1.7	Психофизиологические основы учебного труда	0,25	5	5,25
2	**Методические знания и методико-практические умения**	**2**	**32**	**34**
2.1	Методические и практические основы физического воспитания	0,5	8	8,5
2.2	Спорт в системе физического воспитания	0,5	8	8,5
2.3	Контроль и самоконтроль физического состояния	0,5	8	8,5
2.4	Профессионально-прикладная физическая подготовка студента	0,5	8	8,5
	Контактная работа на промежуточной аттестации	0,3		
	Контроль	3,7		
	ИТОГО	72		

5.2. Содержание разделов дисциплины

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела
1	*Раздел 1. Основы теоретических знаний в области физической культуры*	Определение уровня сформированности физкультурной деятельности студентов. Организация физического воспитания в высшем учебном заведении. Техника безопасности. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Физическая культура личности. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. 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. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Здоровый образ жизни и его составляющие. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия**.** Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. 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. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. 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. Общая и специальная физическая подготовка. Основы развития физических качеств. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.
2	*Раздел 2. Методические знания и методико-практические умения*	Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Олимпийские игры и Универсиады. Современные популярные системы физических упражнений. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза. Возможные формы организации тренировки в вузе. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

6. Компетенции обучающегося, формируемые в процессе освоения дисциплины

Наименование раздела дисциплины	Формируемые компетенции
Раздел 1. Основы теоретических знаний в области физической культуры	ОК-8
Раздел 2. Методические знания и методико-практические умения	ОК-8

7. Методические рекомендации преподавателям по дисциплине

В ходе изучения дисциплины используются как традиционные (практические, контрольные занятия), так и интерактивные формы проведения занятий (тренинги, соревнования, проектные методики и др.).

8. Методические рекомендации для преподавателей для проведения текущего контроля успеваемости/промежуточной аттестации по дисциплине

Текущий контроль успеваемости в рамках дисциплины проводятся с целью определения степени освоения обучающимися образовательной программы.

Текущий контроль успеваемости обучающийся проводится по каждой теме учебной дисциплины и включает контроль знаний на аудиторных и внеаудиторных занятиях в ходе выполнения самостоятельной работы.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится в форме сдачи **зачетов в 1 и 2 семестрах, обучающимися ОФО и во 2-м семестре обучающимися ЗФО.**

Зачет сдается согласно расписанию и служит формой проверки учебных достижений обучающихся по всей программе учебной дисциплины и преследуют цель оценить учебные достижения за период изучения дисциплины.

9. Методические рекомендации обучающимся по освоению дисциплины, в том числе для самостоятельной работы обучающихся

1. Работа над понятиями

1. Знать термин.
2. Выделить главное в понятии.
3. Выучить определение.
4. Уметь использовать понятие в различных формах ответа.

2. Запись лекции

1. Настроиться на запись лекции (состояние внутренней готовности, установка).
2. Соблюдать единый орфографический режим:
а) записать дату, тему, план, рекомендованную литературу;
б) вести запись с полями;
в) выделять главное, существенное (подчеркивая, абзацы, цвет, пометки на полях и т.д.).
3. Запись вести сжато, но без искажения содержания.
4. Выделять основные понятия, определения, схемы, факты, сведения, статистические данные.

3. Работа с источником информации:

1. Познакомиться в целом с содержанием источника информации:
а) чтение аннотации источника;
б) чтение вступительной статьи;
в) просматривание оглавления;
г) чтение источника с выделением основных проблем и выводов;
д) работа со словарем с целью выяснения значений понятий.
2. Составить план темы:
а) выделить логически законченные части;
б) выделить в них главное, существенное;
в) сформулировать вопросы или пункты плана;
г) ставить вопросы по прочитанному.

4. Конспектирование:

1.Определить цель конспектирования.
2.Составить план.
3. Законспектировать источник:
а) указать автора статьи, ее название, место и год написания, страницы;
б) составить конспект по следующим формам (по указанию преподавателя или выбору студента): 1. Цитатный план. 2. Тезисный план.

10. Перечень информационных технологий
Не требуется

11. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины:

а) основная литература

1. Козлова С.А. Методика физического воспитания и развития ребенка : учеб. пособие / Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова, М.М. Борисова ; под ред. С.А. Козловой. — 2-е изд., перераб. и доп. — М. : ИНФРА-М, 2018. — 312 с. — (ВО: Бакалавриат). Доступ ЭБС Знаниум

2. Борисова М.М. Теория и технология физического воспитания и развития ребенка : учебник / М.М. Борисова. — М. : ИНФРА-М, 2018. — 299 с. + Доп. материалы [Электронный ресурс; Режим доступа http://www.znanium.com]. — (ВО: Бакалавриат). Доступ ЭБС Знаниум

б) дополнительная литература

5. Евсеев Ю.И. Физическая культура: учеб. пособие.- Ростов н/Д.: Феникс, 2004.
6. Физическая культура студента: учеб. для вузов / под ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2003.
7. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник. – 2-е изд., стер. – М.: КНОРУС, 2012.
8. Физическая культура: учебник / Н.В. Решетников и др. – 10-е изд., стер. – М.: Академия, 2010.
9. Евсеев Ю.И. Физическая культура: учеб. пособие.- Ростов н/Д.: Феникс, 2004.
10. Физическая культура студента: учеб. для вузов / под ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2003.
11. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник. – 2-е изд., стер. – М.: КНОРУС, 2012.
12. Физическая культура: учебник / Н.В. Решетников и др. – 10-е изд., стер. – М.: Академия, 2010.

в) Интернет-ресурсы:

1. http://lib.sportedu.ru – Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту.
2. http://www.sibsport.ru – Сибирский государственный университет физической культуры.
3. http://www.kqafk.ru – Кубанский государственный университет физической культуры.
4. http://www.esgaft-notes.spb.ru– научно-теоретический журнал Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта.
5. http://elibrary.ru – Научная электронная библиотека
6. http://uisrussia.msu.ru – Университетская информационная система «Россия».

Периодические издания:

1. Журнал «Теория и практика физической культуры».
2. Журнал «Физическая культура в школе».
3. Журнал «Спортивные игры».
4. Журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка»

12. Материально-техническое обеспечение дисциплины:

1. Спортивный игровой зал.
2. Спортивное оборудование и инвентарь.
3. Компьютер.
4. Проектор.
5. Компьютерный класс общего пользования с подключением к Интернет.