

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце: **АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
«ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ»  
«УНИВЕРСИТЕТ ЭКОНОМИКИ И УПРАВЛЕНИЯ»**

ФИО: Узунов Федор Владимирович  
Должность: Ректор

Дата подписания: 02.03.2022 14:23:17

Уникальный программный ключ:

fd935d10451b860e912264c0378f8448452bfdb603f94388008e29877a6bcbf5

**Факультет экономики и управления**

**Кафедра «Физическая культура»**



**УТВЕРЖДАЮ**

Проректор по учебно-методической работе

С.С. Скараник

«01» сентября 2021 г.

Рабочая программа дисциплины

**Элективный курс по физической культуре и спорту**

Направление подготовки  
**38.03.03 Управление персоналом**

Квалификация выпускника  
*Бакалавр*

Для всех  
форм обучения

Симферополь 2021

Индекс дисциплины по учебному плану	Наименование дисциплины
<b>Б1.В.17</b>	<b>ЭЛЕКТИВНЫЙ КУРС ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>
Цель изучения дисциплины	Целью освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» является формирование у обучающихся физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья
Место дисциплины в структуре ОПОП	Дисциплина относится к части, формируемой участниками образовательных отношений блока 1 программы бакалавриата
Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины	УК-7
Содержание дисциплины	<p>Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студента</p> <p>Тема 2. Основы здорового образа жизни студента</p> <p>физическая культура в обеспечении здоровья</p> <p>Тема 3. Социально –биологические основы физической культуры</p> <p>Тема 4. Общая и специальная физическая подготовка в системе физического воспитания</p> <p>Тема 5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом</p> <p>Тема 6. Особенности занятий из выбранным видом спорта или систем физических упражнений</p> <p>Тема 7. Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности, средства физической культуры для оптимизации работоспособности</p> <p>Тема 8. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.</p> <p>Тема 9. Профессионально -прикладная физическая подготовка (ппфп) студентов</p>
Общая трудоемкость дисциплины	Общая трудоёмкость дисциплины составляет 328 академических часов
Форма промежуточной аттестации	Зачет/зачет/зачет/зачет/зачет

## Содержание

1. Цель и перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы	5
2. Место дисциплины в структуре ОПОП бакалавриата	6
3. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий) и на самостоятельную работу обучающихся	6
4. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий	6
5. Контроль качества освоения дисциплины	11
6. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины	12
7. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины	12
8. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	13
9. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)	13
10. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине	13
Приложение 1. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине	14

### 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Целью освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» является формирование у обучающихся физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья

В результате освоения ОПОП бакалавриата обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине:

Коды компетенции	Результаты освоения ОПОП	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Знает требования и принципы оценки уровня физической подготовленности для социальной и профессиональной работы; пути и методы повышения уровня физического развития человека УК-7.2 Умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, соблюдать нормы здорового образа жизни УК-7.3 Владеет навыками использования основ физической культуры для осознанного выбора здоровье-сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

### 2. Место дисциплины в структуре ОПОП бакалавриата

Дисциплина Б1.В.17 «Элективный курс по физической культуре» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений блока 1 программы бакалавриата

### 3. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 академических часов.

#### 3.1 Объем дисциплины по видам учебных занятий (в часах)

##### Для очной формы обучения

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 328 академических часов.

Объем дисциплины	Всего часов
Общая трудоемкость дисциплины	328
Аудиторная работа (всего):	328
Лекции	0
Семинары, практические занятия	328
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	0

Вид промежуточной аттестации обучающегося (зачет / экзамен)	Зачет
---	-------

### Для очно-заочной формы обучения

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 328 академических часов

Объём дисциплины	Всего часов
Общая трудоёмкость дисциплины	328
Аудиторная работа (всего):	20
Лекции	0
Семинары, практические занятия	20
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	308
Вид промежуточной аттестации обучающегося (зачет / экзамен)	Зачет

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

##### 4.1. Разделы дисциплины и трудоёмкость по видам учебных занятий (в академических часах)

№ тем	Наименование темы	Всего		Количество часов					
		ОФО	ОЗФО	Аудиторная работа				Внеаудит. работа	
				Лекции		Практические		Самост. работа	
				ОФО	ОЗФО	ОФО	ОЗФО	ОФО	ОЗФО
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовки студента	20	36	0	0	20	2	0	34
2	Основы здорового образа жизни студента физическая культура в обеспечении здоровья	20	36	0	0	20	2	0	34
3	Социально – биологические основы физической культуры	36	40	0	0	36	6	0	34
4	Общая и специальная физическая подготовка в системе физического воспитания	36	36	0	0	36	2	0	34
5	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	36	36	0	0	36	2	0	34
6	Особенности занятий из выбранным видом спорта или систем	36	36	0	0	36	2	0	34

	физических упражнений								
7	Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. средства физической культуры для оптимизации работоспособности	36	38	0	0	36	4	0	34
8	Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.	54	34	0	0	54		0	34
9	Профессионально - прикладная физическая подготовка (ппфп) студентов	54	36	0	0	54		0	/36
	Зачет							0	
	Всего по дисциплине	<b>328</b>	<b>328</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>328</b>	<b>20</b>	<b>0</b>	<b>308</b>

#### **4.2 Содержание дисциплины, структурированное по разделам (темам) (темы практических занятий)**

##### **Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовки студента**

Физическая культура – часть общечеловеческой культуры. Компоненты физической культуры. Физическая культура в структуре профессионального образования. Физическая культура личности студента. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении. Основы организации физического воспитания в вузе. Зачётные тесты для студентов основного учебного отделения.

##### **Тема 2. Основы здорового образа жизни студента физическая культура в обеспечении здоровья**

Понятие здоровья, его содержание и критерии. Здоровый образ жизни студента. Режим труда и отдыха. Организация режима питания. Организация двигательной активности. Личная гигиена и закаливание. Профилактика вредных привычек. Культура межличностных отношений. Психофизическая регуляция организма

##### **Тема 3. Социально –биологические основы физической культуры**

Понятие о социально-биологических основах физической культуры. Принцип целостности организма и его единство с окружающей средой. Общее представление о строении тела человека. Понятие об органе и системе органов. Форма и функции костей скелета человека. Понятие о суставах, связках и сухожилиях. Представление о строении мышечной системы. Представление о дыхательной системе. Представление о пищеварительной системе. Представление о выделительной системе. Центральная нервная система, ее отделы и функции. Внешняя среда, ее природные, биологические и социальные факторы. Экологические факторы и их влияние на организм. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека. Понятие об утомлении при физической и умственной деятельности. Гиподинамия и гипокinezия. Обмен минеральных веществ и физическая культура. Кровь, ее состав и функции. Представление о сердечно-сосудистой системе. Характеристика изменений частоты сердечных сокращений и кровяного давления при физической нагрузке.

##### **Тема 4. Общая и специальная физическая подготовка в системе физического воспитания**

Для сохранения тренировочного эффекта перерывы между тренировками не должны превышать (в днях). Суммарное проявление физической силы, выносливости, нервно-психической деятельности. Принцип направленности к высшим достижениям. Уровень развития двигательных способностей человека. Артериальное давление. Сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни и

организованных или самостоятельных занятий физической культуры. Бюджет времени студентов в течении семестра.

**Тема 5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом**

Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность. Формы самостоятельных занятий. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста. Гигиена самостоятельных занятий. Питание, питьевой режим, уход за кожей. Элементы закаливания. Самоконтроль за физической подготовленностью.

**Тема 6. Особенности занятий из выбранным видом спорта или систем физических упражнений**

Характеристика возможностей влияния избранного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие, функциональную подготовленность, психические качества и свойства личности. Определение цели и задач спортивной подготовки в избранном виде спорта в условиях вуза. Перспективное планирование подготовки. Текущее и оперативное планирование подготовки. Специальные зачетные требования и нормативы по избранному виду спорта по годам (семестрам) обучения. Календарь студенческих внутривузовских и вневузовских соревнований. Требования спортивной классификации и правила соревнований.

**Тема 7. Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. средства физической культуры для оптимизации работоспособности**

Изменения состояния организма студентов под влиянием различных режимов и условий обучения. Работоспособность и влияние на нее различных факторов. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения. Изменение работоспособности в течение рабочего дня. Состояние и работоспособность студентов в экзаменационный период. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в экзаменационный период. Особенности проведения учебных занятий по физическому воспитанию для повышения работоспособности студентов.

**Тема 8. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.**

Производственная физическая культура, её цели и задачи. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств производственной физической культуры. Методика составления комплексов упражнений в различных видах производственной гимнастики. Физическая культура и спорт в свободное время. Утренняя гигиеническая гимнастика. Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышение функциональных возможностей. Дополнительные средства повышения работоспособности. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических факторов на содержание производственной физической культуры

**Тема 9. Профессионально -прикладная физическая подготовка (ппфп) студентов**

Положения, определяющие личную и социально-экономическую необходимость специальной психофизической подготовки к труду. Влияние современной технизации труда и быта на жизнедеятельность человека. Обеспечение высокого уровня интенсивности и индивидуальной производительности труда будущих специалистов. Определение понятия профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП), ее цели и задачи. Место ППФП в системе физического воспитания. Методика подбора средств ППФП студентов. Организация и формы ППФП в вузе. Система контроля ППФП студентов. Основные факторы, определяющие ППФП будущего бакалавра. Производственная физическая культура, ее цели и задачи. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств производственной физической культуры

Текущий контроль и промежуточная аттестация осуществляются в соответствии с «Положением о текущей и промежуточной аттестации обучающихся в Автономной некоммерческой организации «Образовательная организация высшего образования» «Университет экономики и управления».

Вид промежуточной аттестации – зачет.

Оценочные средства по дисциплине приведены в Приложении 1.

## **6. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины**

### ***а) основная учебная литература:***

1. Ростомашвили Л.Н. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития : учебное пособие / Ростомашвили Л.Н.. — Москва : Издательство «Спорт», 2020. — 164 с. — ISBN 978-5-907225-11-4. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/88510.html>

2. Физическая культура : учебное пособие / А.Г. Наймушина [и др.].. — Тюмень : Тюменский индустриальный университет, 2019. — 75 с. — ISBN 978-5-9961-2006-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/101437.html>

3. Физическая культура и спорт : учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем УГСН, реализуемым НИУ МГСУ / В.А. Никишкин [и др.].. — Москва : МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. — 380 с. — ISBN 978-5-7264-2861-1. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/110339.html>

### ***б) дополнительная учебная литература:***

1. Андреев В.В. Модель инклюзивного образовательного процесса по дисциплине «физическая культура» в условиях общеобразовательной организации : учебное пособие / Андреев В.В., Морозов А.И., Фоминых А.В.. — Набережные Челны : Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2020. — 101 с. — ISBN 978-5-98452-193-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/97117.html>

2. Трифоненкова Т.А. Физическая культура. Спортивное ориентирование в физическом воспитании студентов : учебное пособие / Трифоненкова Т.А.. — Красноярск : Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М. Ф. Решетнева, 2020. — 98 с. — ISBN 978-5-86433-819-3. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/107231.html>

3. Физическая культура и спорт. Курс лекций : учебное пособие / Ю.В. Нечушкин [и др.].. — Москва : Московский государственный технический университет имени Н.Э. Баумана, 2020. — 84 с. — ISBN 978-5-7038-5485-3. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/115681.html>

## **7. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее - сеть «Интернет»), необходимых для освоения дисциплины**

1. Сайт центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту – <http://lib.sportedu.ru/>

2. Сайт журнала «Теория и практика физической культуры» <http://www.teoriya.ru/ru>

3. Сайт журнала «Вестник спортивной науки» – <http://www.vniifk.ru/>

4. Библиотека международной спортивной информации – <http://bmsi.ru/>

5. Издательство Советский спорт – <http://www.sovsportizdat.ru/>

## **8. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**



При проведении лекций, лабораторных занятий, самостоятельной работе студентов применяются интерактивные формы проведения занятий с целью погружения студентов в реальную атмосферу профессионального сотрудничества по разрешению проблем, оптимальной выработке навыков и качеств будущего специалиста. Интерактивные формы проведения занятий предполагают обучение в сотрудничестве. Все участники образовательного процесса (преподаватель и студенты) взаимодействуют друг с другом, обмениваются информацией, совместно решают проблемы, моделируют ситуацию.

В учебном процессе используются интерактивные формы занятий:

1. Творческое задание. Выполнение творческих заданий требуют от студента воспроизведение полученной ранее информации в форме, определяемой преподавателем, и требующей творческого подхода.

2. Групповое обсуждение. Групповое обсуждение кого-либо вопроса направлено на достижение лучшего взаимопонимания и способствует лучшему усвоению изучаемого материала.

#### **9. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)**

В процессе лекционных и практических занятий используется следующее программное обеспечение:

- программы, обеспечивающие доступ в сеть Интернет (например, «Google chrome»);
- программы, демонстрации видео материалов (например, проигрыватель «Windows Media Player»);
- программы для демонстрации и создания презентаций (например, «Microsoft PowerPoint»).

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

Для преподавания дисциплины не требуется специальных материально-технических средств (лабораторного оборудования, компьютерных классов и т.п.). Однако во время лекционных занятий, которые проводятся в большой аудитории, использовать проектор для демонстрации слайдов, схем, таблиц и прочего материала.