

**Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
Российский экономический университет имени Г.В.Плеханова  
Ивановский филиал**

**Кафедра гуманитарных и правовых дисциплин**



Утверждено:

Зам. директора по УМР

Гуськова И.В.

**Рабочая программа**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Рекомендуется для направления **080100.62 Экономика**

Профиль – **Бухгалтерский учет, анализ и аудит**

Профиль – **Финансы и кредит**

Квалификация (степень) выпускника - **бакалавр**

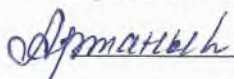
Одобрено:

МС Ивановского филиала

РЭУ имени Г.В. Плеханова

Протокол № 1 от 30.08.2014

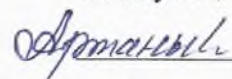
Председатель методического Совета

 Аржаных Т.Ф.

Рекомендовано кафедрой:

Протокол № 1 от 27.08.14

Заведующий кафедрой

 Аржаных Т.Ф.

Иваново 2014

## Содержание

|  | Стр. |
|--|------|
| 1. Цель и задачи дисциплины  | 3    |
| 2. Место дисциплины в структуре ООП  | 4    |
| 3. Требования к результатам освоения дисциплины  | 4    |
| 4. Объем дисциплины и виды учебной работы  | 7    |
| 5. Содержание дисциплины   | 7    |
| 5.1 Содержание разделов и тем дисциплины   | 7    |
| 5.2. Разделы дисциплины и междисциплинарные связи с обеспе-<br>чиваемыми (последующими) дисциплинами   | 18   |
| 5.3. Разделы (модули) и темы дисциплин и виды занятий  | 18   |
| 6. Перечень семинарских и практических занятий   | 19   |
| 7. Примерная тематика рефератов для студентов специального<br>отделения и временно освобождённых от практических заня-<br>тий по физической культуре | 19   |
| 8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисци-<br>плины:   | 22   |
| а) федеральные законы и нормативные документы;   | 22   |
| б) основная литература;  | 22   |
| в) дополнительная литература;  | 22   |
| г) базы данных, поисково-справочные и информационные си-<br>стемы  | 23   |
| 9. Материально-техническое обеспечение дисциплины  | 23   |
| 10. Образовательные технологии   | 24   |
| 11. Оценочные средства (ОС)  | 25   |
| 12. Приложение   | 28   |

### **1. Цель и задачи дисциплины:**

**Целью** физического воспитания студентов является освоение теоретических знаний для формирования физической культуры личности, приобретение умений и компетенций направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепле-

ния здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

**Задачи дисциплины:**

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности, обеспечении качества жизни и подготовке к профессиональной деятельности;

- знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, самосовершенствование и самовоспитание, привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;

- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;

- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовки, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;

- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, использования средств физической культуры в профессиональной деятельности и повседневной жизни.

**2. Место дисциплины в структуре ООП: Б-4**

**Требования к входным знаниям, умениям и компетенциям студента по физической культуре:**

- знать и понимать влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, фенотип студента, профилактику вредных

привычек; простейшие способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

– уметь выполнять индивидуально подобные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, утренней гигиенической гимнастики; преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений;

– использовать приобретенные знания и умения для повышения работоспособности в учебной деятельности, сохранения и укрепления здоровья в повседневной жизни; подготовки к службе в Вооруженных Силах Российской Федерации.

**Дисциплины, для которых данная дисциплина является предшествующей:** безопасность жизнедеятельности, концепция современного естествознания, культурология.

### **3. Требования к результатам освоения дисциплины:**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

- владением культурой мышления, способностью к обобщению, анализу, восприятию информации, постановке цели и выбору путей ее достижения (ОК-1);

- готовностью к кооперации с коллегами, работе в коллективе (ОК-7);

- способностью к саморазвитию, повышению своей квалификации и мастерства (ОК-9);

- умением критически оценивать личные достоинства и недостатки, наметить пути и выбрать средства развития достоинств и устранения недостатков (ОК-10)

- владение средствами самостоятельного методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовность к достижению должного уровня физической подготовленности

для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-16).

В результате изучения дисциплины студент должен

***Знать:***

- социальную роль физической культуры в жизни современного человека и общества в целом, ее возможности в восстановлении генофонда нации и возрождении трудового потенциала, повышении качества трудовых ресурсов;

- научно-теоретические и практические основы здорового образа и стиля жизни;

- роль оптимальной двигательной активности в повышении функциональных и двигательных возможностей (тренированности) организма человека, общей и профессиональной работоспособности;

- методику самостоятельного использования средств физической культуры и спорта для рекреации в процессе учебной и профессиональной деятельности.

***Уметь:***

- использовать средства и методы физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья, коррекции физического развития и телосложения, предупреждения профессиональных заболеваний и травматизма;

- применять физические упражнения, различные виды спорта для формирования и развития психических свойств личности, необходимых в социально-культурной и профессиональной деятельности (нравственно-волевых, коммуникативных, организаторских, лидерских, уверенности в своих силах, самодисциплины, гражданственности, патриотизма и др.).

***Владеть:***

- понятийным аппаратом в сфере физической культуры и спорта: «Физическая культура личности» (ее содержание, структура, критерии и уровни проявления в социуме и личной жизни); «Здоровье» (его физическое, психи-

ческое, социальное и профессиональное проявления); «Здоровый образ жизни» (его составляющие и мотивация) и др.;

- личным опытом, умениями и навыками повышения своих функциональных и двигательных способностей;

- должным уровнем физической подготовленности и физического развития, необходимых для освоения профессиональных умений и навыков в процессе обучения в вузе, а также для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности после окончания учебного заведения;

- навыками рефлексии и самокоррекции, с использованием методов и средств самоконтроля за своим состоянием;

- широким спектром ценностей физической культуры, спорта, оздоровительных систем для самоопределения, профессионально-личностного и субъективного развития в физическом воспитании и самосовершенствовании.

#### 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы                                | Всего часов/<br>зачетных единиц | Семестры |       |       |       |       |         |
|---|---------------------------------|----------|-------|-------|-------|-------|---------|
|   |                                 | I        | II    | III   | IV    | V     | VI      |
| <b>Аудиторные занятия (всего)</b>                 | 400<br>(2 зач.ед.)              | 72       | 54    | 36    | 90    | 72    | 76      |
| В том числе:                                      | -                               | -        | -     | -     | -     | -     | -       |
| Лекции  | -                               | -        | -     | -     | -     | -     | -       |
| Практические (методико-практические) занятия (ПЗ) | 400                             | 72       | 54    | 36    | 90    | 72    | 76      |
| Семинары (С)                                      | -                               | -        | -     | -     | -     | -     | -       |
| Лабораторные работы (ЛР)                          | -                               | -        | -     | -     | -     | -     | -       |
| <b>Самостоятельная работа (всего)</b>             | -                               | -        | -     | -     | -     | -     | -       |
| В том числе:                                      | -                               | -        | -     | -     | -     | -     | -       |
| Курсовой проект (работа)                          | -                               | -        | -     | -     | -     | -     | -       |
| Расчетно-графические работы                       | -                               | -        | -     | -     | -     | -     | -       |
| Реферат (для студентов спец. медицин. группы)     | +                               | +        | +     | +     | +     | +     | +       |
| <i>Другие виды самостоятельной работы</i>         | -                               | -        | -     | -     | -     | -     | -       |
| Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)     |                                 | зачет    | зачет | зачет | зачет | зачет | экзамен |
| <b>Общая трудоемкость (в часах)</b>               | 400                             | 72       | 54    | 36    | 90    | 72    | 76      |

#### 5. Содержание дисциплины

##### 5.1. Содержание разделов и тем дисциплины

# **1. Теоретический раздел**

## **Первый курс**

### **Тема 1. Физическая культура в общекультурной и 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». Физическая культура личности. Сущность физической культуры как социального института. Ценности физической культуры. 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.

### **Тема 2. История физической культуры.**

Становление и развитие физической культуры в различных общественно-экономических формациях. Зарождение физических упражнений в исторических условиях. Физическая культура в Древней Греции и Афинах. Функции физической культуры в процессе становления государства и общества. Физическая культура эпохи Возрождения. Физическая культура России (до революционный и послереволюционный период).

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

Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Утомление и восстановление в процессе физического и умственного труда. Гипокинезия и гиподинамия в современной жизни 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 физиче-

ской тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

#### **Тема 4. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.**

Здоровье человека как ценность. 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.

#### **Тема 5. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.**

Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.

#### **Тема 6. Принципы и методы обучения в физическом воспитании.**

Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия. Основные закономерности формирования и развития физических качеств.



## **Второй курс**

### **Тема 7. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.**

Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсменов. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значения мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.

### **Тема 8. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.**

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. 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. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.

### **Тема 9. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.**

Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. 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 организа-

ции. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

#### **Тема 10. Возрождение олимпийских игр современности.**

Возрождение современного олимпийского движения. Пьер де Кубертен – основоположник олимпийских игр современности. Принципы и идеалы олимпизма, предложенные Кубертенем. Основные положения Хартии МОК, предложенные Кубертенем. Роль Олимпийского конгресса 1894 г. в возрождении игр современности. Системы физического воспитания. Олимпийская идея Пьера де Кубертена. Теоретический и практический вклад П. Кубертена в возрождение игр. Социально-экономические и политические противоречия, препятствующие возрождению игр. Создание международного олимпийского комитета.

#### **Тема 11. Летние олимпийские игры как сфера международного сотрудничества.**

Решение Парижского конгресса (1894 г.) о проведении Игр I Олимпиады современности в 1896 г. Позиция Греции в проведении первых игр современности. Политическая и экономическая обстановка в конце XIX века. Подготовка Игр I Олимпиады. Торжественное открытие игр. Периодизация летних олимпийских игр. Общая характеристика игр каждого периода. Участие команды СССР, России в летних олимпийских играх.

#### **Тема 12. Зимние олимпийские игры как сфера международного сотрудничества.**

Идея учреждения олимпийских игр по зимним видам спорта. Парижская сессия МОК 1922 г. и ее роль в организации зимних олимпийских игр. Решение Пражского Олимпийского конгресса 1925 г. о регулярном проведении зимних Олимпийских игр (ЗОИ). Зимние олимпийские игры в системе олимпий-

ского спорта. Хронология ЗОИ. Участие команды СССР, России в зимних олимпийских играх.

### **Третий курс**

#### **Тема 13. Международная олимпийская система.**

Принципы олимпийского спорта. Основные идеи олимпизма. Олимпийская хартия и ее структура. Общая структура международной олимпийской системы. Международный олимпийский комитет (МОК) и основы его деятельности. Структура МОК. Штаб-квартира МОК. Цели и задачи МОК. Членство и комплектование МОК. Обязанности членов МОК. Основные органы МОК. Олимпийские конгрессы.

#### **Тема 14. Региональные, континентальные игры и игры содружества наций.**

Международные спортивные игры и их влияние на развитие спорта на различных континентах. Роль конгресса стран Западного полушария 1940 г. в возрождении континентальных игр. Панамериканские игры. Программа Африканских игр. Азиатские игры. Игры содружества наций. Игры стран Центральной Америки и Карибского моря.

#### **Тема 15. Социально-политические и правовые аспекты современного олимпийского спорта.**

Сущность и содержание современного олимпийского спорта. Влияние деловых и политических кругов на развитие олимпийского спорта. Единство олимпийского движения – главная задача МОК. Основные направления деятельности МОК. основополагающие решения МОК в последние десятилетия. Коммерциализация олимпийского движения. Проблемы допинга и пути решения.

#### **Тема 16. Международное студенческое спортивное движение.**

Органы студенческого самоуправления. Спорт как мотивационная и физиологическая стимуляция интеллектуальной деятельности. Зарождение и формирование международного студенческого спортивного движения. Этапы развития международного студенческого спорта. Меж-

дународная студенческая конфедерация (1919), Международный студенческий союз (1945) и Международная федерация университетского спорта (1959). Основные формы проведения международных студенческих спортивных соревнований. Всемирные фестивали молодежи и студентов. Всемирные студенческие игры - Универсиады.

### **Тема 17. Предмет экономики физической культуры и спорта.**

Отраслевая структура народного хозяйства. Классификатор «Отрасли народного хозяйства». Производственная и непроизводственная сфера экономики. Физическая культура и спорт как отрасль непроизводственной сферы. Современное состояние отрасли «Физическая культура и спорт». Предмет экономики физической культуры и спорта. Сущность экономики физической культуры и спорта в зарубежных странах.

### **Тема 18. Продукт отрасли «Физическая культура и спорт».**

Социально-культурные услуги в сфере физической культуры и спорта. Виды предоставляемых услуг. Классификация социально-культурных услуг. Предложение и спрос на рынке услуг отрасли «Физическая культура и спорт».

## **2. Практический раздел**

Практический раздел реализуется на учебно-тренировочных и методико-практических занятиях.

Учебно-тренировочные занятия направлены на овладение техникой физических упражнений, повышение уровня физической тренированности, формирование морально-психологических качеств.

Методико-практические занятия предполагают освоение методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков физической культуры и спорта.

Каждое методико-практическое занятие согласуется с соответствующей теоретической темой. При проведении методико-практических занятий рекомендуется придерживаться следующей примерной схемы:

- в соответствии с планируемой темой занятия преподаватель заблаговременно выдает студентам задание по ознакомлению с рекомендуемой литературой и необходимые указания по ее освоению;
- преподаватель кратко объясняет методику обучения и при необходимости показывает соответствующие приемы, способы выполнения физических упражнений, двигательных действий, специальных приемов для достижения необходимых результатов;
- студенты практически при взаимоконтроле воспроизводят тематические задания под наблюдением преподавателя;
- студентам выдаются индивидуальные рекомендации по практическому самосовершенствованию тематических действий, приемов, способов. Под руководством преподавателя обсуждаются и анализируются итоги выполнения задания.

### **Тема 19. Легкая атлетика.**

На занятиях осуществляется развитие выносливости, быстроты и ловкости; воспитание волевых качеств.

Упражнения, подлежащие разучиванию и совершенствованию:

#### ***для юношей:***

- бег на 60 (100) м или челночный бег 10×10 м – быстрота;
- бег на 1000 (2000, 3000) м – выносливость;
- прыжок в длину с места (с разбега) – быстрота и ловкость;

#### ***для девушек:***

- бег на 60 (100) м или челночный бег 10×10 м – быстрота;
- бег на 500 (1000, 2000) м – выносливость;
- прыжок в длину с места – быстрота и ловкость.

### **Тема 20. Гимнастика.**

На занятиях осуществляется развитие силы, силовой выносливости, координации, ловкости и гибкости, ритмических и двигательных действий; воспитание настойчивости и упорства, смелости и решительности, совершенствование осанки.

Упражнения, подлежащие разучиванию и совершенствованию

***для юношей:***

- подтягивание на перекладине;
- поднимание гири 16 кг (рывок);
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;
- поднимание туловища из положения лёжа на спине;
- прыжки со скакалкой – выносливость и ловкость;
- упражнения на тренажерах;

***для девушек:***

- подтягивание в висе лежа с опорой на пятки (перекладина на высоте 90 см);
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;
- поднимание туловища из положения лёжа на спине;
- приседания на двух ногах за 30 с;
- прыжки со скакалкой – выносливость и ловкость;
- упражнения на тренажерах.

**Тема 21. Спортивные и подвижные игры.**

На занятиях осуществляется развитие быстроты, ловкости; формирование навыков в коллективных действиях и снятие эмоционального напряжения.

Игры, подлежащие разучиванию и совершенствованию:

баскетбол, волейбол, бадминтон и настольный теннис, мини-футбол (мужчины), подвижные игры и эстафеты.

**Тема 22. Комплексные занятия.**

На занятиях осуществляется повышение общей и специальной физической подготовленности обучаемых. В содержание занятий входят упражнения из легкой атлетики и гимнастики; гимнастики и спортивных игр; упражнений на тренажерах и легкой атлетики; подвижных игр, плавания, и др.

Вначале применяются упражнения на развитие быстроты, ловкости и действия, связанные с тонкой двигательной координацией, затем упражнения на силу, а в конце – на выносливость. Конкретный вариант комплексного занятия определяется в соответствии с периодом и задачами обучения, уровнем физической подготовленности студентов и состоянием учебно-материальной базы.

### **Тема 23. Плавание.**

На занятиях осуществляется формирование навыков в плавании; воспитание выдержки и самообладания, смелости и решительности при нахождении в воде; развитие специальной выносливости, закаливание организма.

Упражнения, подлежащие разучиванию и совершенствованию:

*для юношей и девушек:*

- плавание вольным стилем и брассом на 100 м; прыжки в воду со стартовой тумбочки. Обучение не умеющих плавать.

Обеспечиваются меры безопасности при обучении плаванию. совершенствуются умения оказывать первую помощь утопающему.

### **Тема 24. Методико-практические занятия. (Практическое занятие).**

Для студентов первого курса:

1. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, передвижение на лыжах, плавание).
2. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
3. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах, велосипед и т.д.).
4. Основы методики самомассажа.
5. Методика корригирующей гимнастики для глаз.

6. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.

Для студентов второго курса:

1. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
2. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.).
3. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).
4. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.
5. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).
6. Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств.
7. Основы методики организации судейства по избранному виду спорта.

Для студентов третьего – четвертого курсов:

1. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.
2. Средства и методы мышечной релаксации в спорте.
3. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.
4. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда

**5.2. Разделы дисциплины и междисциплинарные связи с обеспечивающими (последующими) дисциплинами**

| № п/п | Наименование обеспечивающих (последующих) дисциплин | №№ разделов данной дисциплины, необходимых для изучения обеспечиваемых (последующих) дисциплин |   |   |   |   |   |   |   |
|-------|---|--|---|---|---|---|---|---|---|
|       |   | 1  | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 1.    | Культурология                                       | +  |   |   |   |   |   |   |   |
| 2.    | Концепции современного естествознания               | +  | + |   |   |   |   |   |   |
| 3.    | Безопасность жизнедеятель-                          | +  | + |   |   |   |   |   |   |



|  |       |  |  |  |  |  |  |  |
|--|-------|--|--|--|--|--|--|--|
|  | ности |  |  |  |  |  |  |  |
|--|-------|--|--|--|--|--|--|--|

### 5.3. Разделы (модули) и темы дисциплин и виды занятий

| № п/п | Наименование раздела дисциплины | Лекц. | Практ. зан. | Лаб. зан. | Се-мин. | СРС | Всего |
|-------|---------------------------------|-------|-------------|-----------|---------|-----|-------|
| 1.    | Теоретический раздел            | -     | -           | -         | -       | -   | -     |
| 2.    | Практический раздел             | -     | 400         | -         | -       | -   | 400   |
| 3.    | Всего                           | -     | 400         |           |         |     | 400   |

## 6. Перечень семинарских и практических занятий

| № п/п | № раздела (модуля) и темы дисциплины | Наименование практических работ | Трудоемкость (часы) | Оценочные средства    | Формируемые компетенции |
|-------|--------------------------------------|---------------------------------|---------------------|-----------------------|-------------------------|
| 1.    | Р.2 Т. 19                            | Легкая атлетика                 | 70                  | контрольные нормативы | ОК-1,7,9,10,16          |
| 2.    | Р.2 Т. 20                            | Гимнастика                      | 68                  | —«»—                  | ОК-1,7,9,10,16          |
| 3.    | Р.2 Т. 21                            | Спортивные игры                 | 68                  | —«»—                  | ОК-1,7,9,10,16          |
| 4.    | Р.2 Т. 22                            | Комплексные занятия             | 156                 | —«»—                  | ОК-1,7,9,10,16          |
| 6.    | Р.2 Т. 24                            | Методико-практические занятия   | 38                  | —«»—                  | ОК-1,7,9,10,16          |

## 7. Примерная тематика рефератов для студентов специального отделения и временно освобождённых от практических занятий по физической культуре

Студенты, освобожденные от занятий физической культурой по состоянию здоровья, в целях получения зачета и аттестации готовят реферат. Тема реферата выбирается из примерной тематики рефератов и в обязательном порядке согласуется с преподавателем.

### Первый курс

Студенты, переведенные для занятий в группу лечебной физической культуры или временно освобожденные от занятий, выполняют реферат, в котором необходимо отразить следующие положения:

- характеристика заболевания;
- определение принципов и стратегии образа жизни, способствующего лучшей адаптации к учебной, будущей трудовой и повседневной деятельности;
- содержание, формы и методы физических упражнений, обеспечивающих качество образа жизни»;
- составить комплекс физических упражнений в целях профилактики своего заболевания.

## Второй курс

1. Физическая культура как сфера социальной деятельности (понятие, составные части).
2. Общие и специальные функции физической культуры.
3. Компоненты физической культуры и особенности их использования в социальной практике развития личности.
4. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов (цель, задачи, содержание дисциплины, функции, мотивация студентов).
5. Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
6. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.
7. Средства физической культуры, обеспечивающие устойчивость к умственной и физической работоспособности.
8. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
9. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье.
10. Организация труда и отдыха, режим сна и питания студентов как составляющие здорового образа жизни.
11. История развития физической культуры.
12. Личная гигиена и закаливание, гигиенические основы закаливания.
13. Педагогические и медицинские основы профилактики вредных привычек (табакокурения, алкоголя, наркотических средств).
14. Культура межличностного общения и психофизиологическая регуляция поведения как составляющие здорового образа жизни.
15. Воздействие объективных и субъективных факторов учебного процесса на организм студентов.
16. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения.
17. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов.

## Третий курс

1. Методические принципы физического воспитания.
  2. Общепедагогические и специфические методы физического воспитания.
  3. Педагогические и психологические основы обучения движениям в физическом воспитании.
  4. Педагогические основы воспитания физических качеств.
  5. Формы занятий физическими упражнениями.
  6. Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.
  7. Основные принципы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.
  8. Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями.
  9. Дозирование нагрузки в самостоятельной физической тренировке.
  10. Характеристика спорта как сферы социально-культурной деятельности.
  11. Система студенческих спортивных соревнований.
  12. Современные системы физических упражнений.
  13. Экономические основы физической культуры и спорта.
  14. Финансирование физической культуры и спорта.
  15. Управление физической культурой и спортом.
  16. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к трудовой деятельности.
  17. Профессионально-прикладная физическая подготовка (цель, задачи, средства и содержание).
  18. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.
  19. Современное олимпийское движение (цель, задачи, функции, проблемы).
  20. Физические упражнения, используемые для коррекции телосложения (содержание, средства, методы).
- 8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины:**

**а) федеральные законы и нормативные документы:**

1. Федеральный закон N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г. Доступ: СПС Консультант Плюс, 1992-2014

**б) основная литература:**

Муллер А.Б. Физическая культура: учебник для вузов /А.Б.Муллер, Н.С.Дядичкина, Ю.А.Богаченко Ю.А., А.Ю.Близневский, С.К.Рябина.-М.: Издательство Юрайт, 2013.-424 с.-гриф МО

Муллер, А. Б. Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богаченко, А. Ю. Близневский. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с. Режим доступа: <http://www.znaniium.com>

Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2013. - 336 с.-гриф МО РФ. Режим доступа: <http://www.znaniium.com>

**в) дополнительная литература**

Прохорова Э. М. Валеология: словарь терминов и понятий / Э.М. Прохорова. - М.: ИНФРА-М, 2012. - 111 с. Режим доступа: <http://elibrary.ru>

Журнал «Вестник спортивной науки» 2009-2014 гг. Режим доступа: <http://elibrary.ru>

Журнал «Культура физическая и здоровье» 2005-2014 гг. Режим доступа: <http://elibrarv.ru>

**г) базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:**

1. Справочно-правовая система «Гарант» (федеральные законы, законы г. Москвы и другие нормативные акты по физической культуре, спорту, туризму).

2. Каталог образовательных ресурсов / Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту (<http://www.edu.ru/>).

3. Информационные и познавательные сайты:

[www.mosSPORT.ru](http://www.mosSPORT.ru)

<http://www.vechnavamolodost.ru/index2.php?idtopmenu=8>

<http://www.rusmedserver.ru/>

<http://www.zdobr.ru/>

## **9. Материально-техническое обеспечение дисциплины:**

Учебные занятия по дисциплине «Физическая культура» организуются и проводятся на спортивной базе университета, включающей:

1. Тренажерный зал (тренажеры для развития физических качеств, набор гантелей, штанга).
2. Зал для фитнеса (Степ-платформы, эспандеры, скакалки, обручи).
3. Гимнастический зал (Стенка гимнастическая, турник металлический, брусья навесные).
4. Игровой зал (теннисные столы, комплект для бадминтона).
5. Открытая спортивная площадка для игры в мини-футбол.

Кроме того, университет арендует спортивный комплекс ПФК «Текстильщик».

## **10. Образовательные технологии:**

### **Инновационные технологии, используемые в преподавании курса:**

1. Выездные школы – это интенсивные формы коллективного обучения в режиме «погружения» в профессиональную среду. Студенты получают возможность упорядочить знания, развить практические навыки групповой работы, обменяться опытом и установить связи.

Данная форма реализуется посредством посещения крупных спортивных соревнований, фитнес центров. Цель – создать у обучаемых правильное представление об организации и проведении крупных спортивных мероприятий, изучить возможности применения своих профессиональных знаний в проведении данных мероприятий (практические занятия по темам № 28, 29, 30).

2. Доклад (презентация) – публичное сообщение, представляющее собой развернутое изложение определенной темы, вопроса программы. Доклад может быть представлен приглашенным экспертом – руководителем крупного спортивного сооружения. Форма проведения – очное представление доклада, когда группа и докладчик находятся в лекционной аудитории (Темы лекций № 1–27).

3. Игровое обучение – это форма учебного процесса в условных ситуациях, направленная на воссоздание и усвоение общественного опыта во всех его проявлениях: знаниях, навыках, умениях, эмоционально-оценочной деятельности.

Реализация данной формы происходит в процессе освоения техники спортивных движений в различных видах спорта на этапе разучивания и совершенствования. Используются спортивные и подвижные игры по упрощенным правилам, эстафеты, соревнования на первенство учебной группы.

4. Игровые технологии – образовательные технологии, основанные в практике физического воспитания в большей степени на следующих видах педагогических игр: обучающих, тренировочных, воспитательных, развивающих и контролирующих (темы практических занятий № 28–31).

#### **11. Оценочные средства (ОС):**

11.1. Оценочные средства текущего контроля.

Внутрисеместровая аттестация студентов по дисциплине «Физическая культура» проводится два раза в год. Студенты выполняют контрольные требования (прил. 1). Результаты аттестации отражаются в «Журнале посещаемости и успеваемости студентов и ведомости, которая предоставляется в соответствующий деканат.

11.2. Оценочные средства для промежуточной аттестации (в форме экзамена и зачета).

Студенты, занимающиеся по дисциплине "Физическая культура" и освоившие учебную программу, в каждом семестре выполняют контрольные задания по физической культуре (прил. 1) с соответствующей записью в зачетной книжке студента: 1–5 семестры – зачеты, 6 семестр - экзамен.

Критерием успешности освоения учебного материала (зачета или экзамена) является экспертная оценка преподавателя, учитывающая:

- регулярность посещения обязательных учебных занятий;
- аттестацию по программе обучения;

- выполнение установленных на данный семестр тестов общей физической и спортивно-технической подготовки для отдельных групп различной спортивной направленности;
- знаний теоретического раздела программы.

В каждом семестре студенты выполняют не менее 5 тестов, характеризующих такие физические качества, как общую и специальную выносливость, силу, ловкость, быстроту, координацию. Контроль физической подготовленности проводится после завершения каждой темы практического раздела.

Студенты, освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий на длительный период, выполняют письменную тематическую работу (реферат) и сдают теоретический раздел программы.

#### *Примерные критерии оценки теоретической подготовки*

Теоретическая оценка знаний по физической культуре на экзамене (зачете) предполагает дифференцированный подход к студенту, учет его индивидуальных способностей, степень усвоения и систематизации основного понятийного аппарата, знаний курса, умения делать доказательные выводы и обобщения. Оценивается как глубина знаний основных проблем физической культуры, так и умение использовать в практической деятельности основные средства и методы физического воспитания, направленные на формирование здорового образа и стиля жизни.

**«Отлично»** – ответ полный, достаточно аргументированный, основанный на глубоком знании основной и дополнительной литературы. Основные понятия, выводы и обобщения сформулированы определенно и доказательно.

**«Хорошо»** – ответ полный, но не достаточно аргументированный, основанный на хорошем знании основной литературы, с незначительными пробелами в знаниях дополнительной литературы. Возможны недостатки в систематизации или в обобщении материала, неточности в выводах.

**«Удовлетворительно»** – ответ не полный и не аргументированный, свидетельствующий о значительных пробелах в усвоении материала, изложение несистематизировано, в изложении и выводах допущены ошибки.



**«Неудовлетворительно»** – ответ не по существу проблемы, содержание основного материала не усвоено, обобщений и выводов нет.

**Итоговая** оценка по физической культуре складывается из двух показателей: оценки за физическую подготовленность (практическое выполнение контрольных нормативов) и оценки за теоретическую подготовку.

Общая оценка определяется:

– **«отлично»**, если за теоретическую подготовку «отлично», а за физическую подготовленность не ниже «хорошо»;

– **«хорошо»**, если за теоретическую подготовку «отлично» или «хорошо», а за физическую подготовленность не ниже «удовлетворительно»;

– **«удовлетворительно»**, если за теоретическую подготовку и физическую подготовленность не ниже «удовлетворительно»;

– **«неудовлетворительно»**, если по одному из показателей получена «неудовлетворительная» оценка.

Оценочные тесты текущего контроля, аттестации  
(юноши)

| №<br>п/п | Наименование упражнений  | Оценка в баллах |      |      |      |      |
|----------|--|-----------------|------|------|------|------|
|          |  | «5»             | «4»  | «3»  | «2»  | «1»  |
| 1        | Бег на 60 м (с)  | 8,5             | 9,5  | 10,5 | 11,0 | 12,0 |
| 2        | Челночный бег 10×10 м (с)  | 26,0            | 28,0 | 30,0 | 32,0 | 34,0 |
| 3        | Бег на 500 м (мин.,с)  | 1.40            | 1.55 | 2.10 | 2.20 | 2.30 |
| 4        | Прыжки со скакалкой (кол-во раз за 1 мин.)   | 150             | 140  | 130  | 120  | 110  |
| 5        | Прыжок в длину с места (см)  | 230             | 215  | 200  | 190  | 180  |
| 6        | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)  | 40              | 35   | 30   | 25   | 20   |
| 7        | Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)   | 45              | 40   | 35   | 30   | 25   |
| 8        | Подтягивание на перекладине (кол-во раз) или по выбору занимающегося поднимание гири 16 кг (рывок, кол-во раз) | 15              | 12   | 9    | 7    | 5    |
|          | до 60 кг   | 50              | 45   | 40   | 35   | 30   |
|          | до 70 кг   | 55              | 50   | 45   | 40   | 35   |
|          | до 80 кг   | 65              | 60   | 55   | 50   | 45   |
|          | св. 80 кг  | 70              | 65   | 60   | 55   | 50   |

## (девушки)

| №<br>п/п | Наименование упражнений                    | Оценка в баллах |      |      |      |      |
|----------|--|-----------------|------|------|------|------|
|          |  | «5»             | «4»  | «3»  | «2»  | «1»  |
| 1        | Бег на 60 м (с)                            | 9,5             | 10,5 | 11,5 | 12,0 | 13,0 |
| 2        | Челночный бег 10×10 м (с)                  | 29,0            | 30,0 | 32,0 | 33,0 | 35,0 |
| 3        | Бег на 500 м (с)                           | 2.00            | 2.20 | 2.40 | 2.50 | 3.00 |
| 4        | Прыжки со скакалкой (кол-во раз за 1 мин.) | 140             | 130  | 120  | 110  | 100  |
| 5        | Прыжок в длину с места (см)                | 190             | 175  | 160  | 150  | 140  |

|   |  |    |    |    |    |    |
|---|--|----|----|----|----|----|
|   |  |    |    |    |    |    |
| 6 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)                  | 20 | 15 | 10 | 8  | 4  |
| 7 | Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин) | 40 | 37 | 34 | 31 | 28 |
| 8 | Приседания на двух ногах (кол-во раз за 30с)                         | 30 | 27 | 24 | 21 | 18 |

**Примечания.**

- Результаты, выполнения контрольных упражнений переводятся в баллы. Вычисляется среднее арифметическое значение полученных баллов, которое должно быть не менее 3,0 для выставления студенту оценки «зачтено». Для получения зачёта необходимо выполнить не менее 7-ми обязательных упражнений из 8-ми, по каждому из которых получить не ниже 1-го балла. Студентам разрешается не выполнять на результат упражнение «челночный бег 10×10 м» или «прыжки со скакалкой». При невозможности выполнить упражнение «бег на 60 м» эти упражнения становятся обязательными. Юношам вместо выполнения упражнения «подтягивание на перекладине» разрешается выполнить на оценку поднимание гири 16 кг (рывок)

**Разработчики:**

Российский экономический университет им. Г.В.Плеханова

Старший преподаватель

Л. И. Кулакова

Российский экономический университет им. Г.В.Плеханова

Старший преподаватель

Ю. Н. Щемеров