

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ**

**ФИЛИАЛ ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РОССИЙСКИЙ ЭКОНОМИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Г.В.
ПЛЕХАНОВА» В Г. ТАШКЕНТЕ**

ФАКУЛЬТЕТ ЭКОНОМИКИ, БИЗНЕСА И ФИНАНСОВ

КАФЕДРА «ИНОСТРАННЫЕ ЯЗЫКИ»

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.Б.19 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Направление подготовки: 38.03.01 – «Экономика»

Профиль подготовки:

«Экономика социально – трудовых отношений»

«Экономика предприятий и организаций»,

«Финансы и кредит»

Квалификация (степень) выпускника Бакалавр (академический)

Ташкент – 2015

Цель дисциплины

Целью учебной дисциплины «Физическая культура» является:

- ознакомление студентов с основами физической культуры, обучение практическим навыкам при использовании основных средств физической культуры и спорта;
- освоить практические умения и навыки по укреплению здоровья, повышению работоспособности, организации здорового образа жизни;
- обучение основным элементам спортивных игр.

Учебные задачи дисциплины

Задачами дисциплины являются:

- понимать роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;
- знать основы физической культуры и здорового образа жизни;
- владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья;
- приобрести опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Место дисциплины в структуре ОПОП ВО (основной профессиональной образовательной программы высшего образования)

Дисциплина «Физическая культура», относится к базовой части Блока 1 Дисциплины (модули) учебного плана.

Дисциплина основывается на знании следующих дисциплин: «Элективные курсы по физической культуре», «История», «Психология».

Для успешного освоения дисциплины «Физическая культура», студент должен:

Знать (ОК-8)

- сущность и структуру системы физической культуры
- технику, методику и совершенствование выполнения физических упражнений;
- основные принципы и методы самостоятельной физической тренировки;
- основы здорового образа жизни, требования личной гигиены;

Уметь (ОК-8)

- выполнять упражнения для сдачи нормативов по физической культуре;
- повышать уровень физической подготовленности;
- проводить самостоятельную физическую тренировку и применять методы самоконтроля.

Владеть (ОК-8)

- методикой исследования функционального состояния организма в процессе занятий;
- навыками самостоятельного проведения утренней физической зарядки, тренировки и соревнований по одному из видов спорта;
- навыками творческого использования знаний и умений в процессе своей профессиональной деятельности.

Изучение дисциплины «Физическая культура» необходимо для дальнейшего изучения таких дисциплин, как: «Элективные курсы по физической культуре», «История», «Психология».

Требования к результатам освоения содержания дисциплины

В результате освоения дисциплины должны быть сформированы следующие компетенции:

ОК- 8 - способен использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной и профессиональной деятельности.

В результате освоения компетенции **ОК- 8** студент должен:

Знать:

- сущность и структуру системы физической культуры;
- социальные функции физической культуры и спорта;
- факторы, определяющие здоровый образ жизни;
- основы физической и умственной деятельности;
- состояние организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения;
- цель самостоятельных занятий;
- возрастные особенности самостоятельных занятий;
- средства для выполнения двигательной деятельности;
- цели и задачи самоконтроля;
- динамику изменения пульса до и после нагрузки;

Уметь:

- реализовать полученные навыки физической культуры в общественной деятельности;
- использовать средства физической культуры в регулировании работоспособности студентов;
- подобрать упражнения с учётом индивидуальных особенностей;
- контролировать выполняемую нагрузку с помощью средств самоконтроля;

Владеть:

- навыками самоконтроля в регулировании нагрузок;
- навыками выполнения элементов на развитие скоростно-силовых качеств;
- навыками планирования интенсивности занятий;
- навыками профилактики травматизма;
- навыками, обеспечивающими сохранение и укрепление здоровья;
- тактикой выполнения всех элементов игры

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Для ЭСТО

№ п/п	Наименование разделов и тем	Аудиторные часы				Самостоятельная работа (формы, часы)	Интерактивные формы обучения (часы)	Формы текущего/рубежного контроля
		Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	Всего			
1 семестр								
1.	Тема 1. Лёгкая атлетика	-	12	-	12	-		сдача норматива
2.	Тема 2. Футбол	-	12	-	12	-		сдача норматива
3.	Тема 3. Баскетбол	-	12	-	12	-		сдача норматива
4.	Тема 4. Волейбол	-	12	-	12	-		сдача норматива
5.	Тема 5. Профессионально-прикладная	-	12	-	12	-		сдача норматива

	физическая подготовка							
6.	Тема 6. Вид спорта по выбору	-	12	-	12	-	2	сдача норматива
Итого за 1 семестр			72		72		12	
								Зачет
Всего по дисциплине			72	-	72		24/33%	

Для ЭПИО

№ п/п	Наименование разделов и тем	Аудиторные часы				Самостоятельная работа (формы, часы)	Интерактивные формы обучения (часы)	Формы текущего/рубежного контроля
		Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	Всего			
1 семестр								
1	Тема 1. Лёгкая атлетика	-	6	-	6	-	-	сдача норматива
2	Тема 2. Футбол	-	6	-	6	-	-	сдача норматива
3	Тема 3. Баскетбол	-	6	-	6	-	-	сдача норматива
4	Тема 4. Волейбол	-	6	-	6	-	-	сдача норматива
5	Тема 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка	-	6	-	6	-	-	сдача норматива
6	Тема 6. Вид спорта по выбору	-	6	-	6	-	-	сдача норматива
Итого за 1 семестр			36		36		-	
2 семестр								
1	Тема 7. Лёгкая атлетика	-	6	-	6	-	-	сдача норматива
2	Тема 8. Футбол	-	6	-	6	-	-	сдача норматива
3	Тема 9. Баскетбол	-	6	-	6	-	-	сдача норматива
4	Тема 10. Волейбол	-	6	-	6	-	-	сдача норматива
5	Тема 11. Профессионально-прикладная физическая подготовка	-	6	-	6	-	-	сдача норматива
6	Тема 12. Вид спорта по выбору	-	6	-	6	-	-	сдача норматива
Итого за 2 семестр:			36	-	36			
								Зачет
Всего по дисциплине			72	-	72		24/33%	

Для ФК

№ п/п	Наименование разделов и тем	Аудиторные часы				Самостоятельная работа (формы, часы)	Интерактивные формы обучения (часы)	Формы текущего/рубежного контроля
		Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	Всего			
1 семестр								
1	Тема 1. Лёгкая атлетика	-	6	-	6	-	-	сдача норматива
2	Тема 2. Футбол	-	6	-	6	-	-	сдача норматива
3	Тема 3. Баскетбол	-	6	-	6	-	-	сдача норматива
4	Тема 4. Волейбол	-	6	-	6	-	-	сдача норматива
5	Тема 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка	-	6	-	6	-	-	сдача норматива
6	Тема 6. Вид спорта по выбору	-	6	-	6	-	-	сдача норматива
Итого за 1 семестр			36		36			
2 семестр								
1	Тема 7. Лёгкая атлетика	-	6	-	6	-	-	сдача норматива
2	Тема 8. Футбол	-	6	-	6	-	-	сдача норматива
3	Тема 9. Баскетбол	-	6	-	6	-	-	сдача норматива
4	Тема 10. Волейбол	-	6	-	6	-	-	сдача норматива
5	Тема 11. Профессионально-прикладная физическая подготовка	-	6	-	6	-	-	сдача норматива
6	Тема 12. Вид спорта по выбору	-	6	-	6	-	-	сдача норматива
Итого за 2 семестр:			36	-	36			
								Зачет
Всего по дисциплине			72	-	72		24/33%	

Разработчики:

Филиал РЭУ им. Г.В. Плеханова
в г. Ташкенте

доц. Истомина А.А.

И. о. зав. кафедрой

ст. преп. Абирова Г.Р.