

**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

«ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ»

Направление подготовки: 38.03.01 – «Экономика»

Профиль подготовки:

«Экономика социально-трудовых отношений»,

Квалификация (степень) выпускника: Бакалавр (академический)

Ташкент – 2015

Цель дисциплины

Целью учебной дисциплины «Элективные курсы по физической культуре»:

- формирование общекультурной компетенции;
- владеть средствами самостоятельного, методически правильного использования методов прикладной физической культуры и укрепления здоровья;
- готовность к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Учебные задачи дисциплины

Задачами дисциплины являются:

- понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- обеспечение оптимального уровня двигательной активности студентов и формирование потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;
- изучение дисциплины позволит студентам достичь высокого уровня здоровья и психологической стойкости, профилактики различных заболеваний.

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

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре» относится к дисциплинам Блока Б.1. учебного плана.

Дисциплина основывается на знании следующих дисциплин: «История», «Психология».

Для успешного освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре», студент должен:

Знать:

- сущность и структуру системы физической культуры;
- нормативные требования по физической подготовленности;
- технику выполнения физических упражнений, предусмотренных программой, методику их разучивания и совершенствования;
- основные принципы и методы самостоятельной физической тренировки;
- особенности методики использования физических упражнений в целях укрепления здоровья и совершенствования функциональных систем организма человека;

Уметь:

- выполнять программные упражнения и нормативы по физической культуре;
- применять в практической деятельности все формы и средства организации и проведения физкультурно-оздоровительных услуг, потребности регулярных занятиях физическими упражнениями, пропаганде здорового образа жизни, повышению своего уровня физической подготовленности;

Владеть:

- 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 «Элективные курсы по физической культуре» необходимо для дальнейшего изучения таких дисциплин, как: «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 компетенций студент должен:

В результате освоения дисциплины должны быть сформированы следующие компетенции:

ОК- 8

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

Знать:

- Основы здорового образа и стиля жизни, требования личной и общественной гигиены и особенности самоконтроля за своим физическим состоянием
- Роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни
- Комплекс физических упражнений в целях укрепления здоровья и совершенствования функциональных систем организма человека

Уметь:

- Выполнять программные упражнения и нормативы по физической культуре
- Проводить самостоятельную физическую тренировку и применять методы самоконтроля за своим физическим состоянием

Владеть:

- Навыками исследования функционального состояния организма в процессе занятий
- Навыками самостоятельного проведения утренней физической зарядки, тренировки и соревнований по одному из видов спорта

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

	Вид спорта по выбору							норматива
6	Тема 6. Гимнастика	-	2	-	2	-	-	сдача норматива
7	Тема 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка	-	2	-	2	-	-	сдача норматива
8	Тема 8. Гимнастика	-	2	-	2	-	-	сдача норматива
9	Тема 9. Лёгкая атлетика	-	2	-	2	-	-	сдача норматива , презентация по заданной теме
10	Тема 10. Футбол	-	4	-	4	-	-	сдача норматива
11	Тема 11. Баскетбол	-	4	-	4	-	-	сдача норматива
12	Тема 12. Волейбол	-	4	-	4	-	-	сдача норматива
13	Тема 13. Вид спорта по выбору	-	2	-	2		-	сдача норматива
14	Тема 14. Профессионально-прикладная физическая подготовка	-	2	-	2		-	сдача норматива
15	Тема 15. Гимнастика	-	2	-	2		-	сдача норматива
16	Тема 16. Лёгкая атлетика	-	2	-	2		-	сдача норматива
17	Тема 17. Футбол	-	4	-	4		-	сдача норматива
18	Тема 18. Баскетбол	-	4	-	4		-	сдача норматива
19	Тема 19. Волейбол	-	2	-	2		-	сдача норматива
Итого за 1 семестр		-	54	-	54			
1 курс (2 семестр)								
1	Тема 20. Вид спорта по выбору	-	2	-	2		-	сдача норматива
2	Тема 21. Профессионально-прикладная физическая подготовка	-	2	-	2		-	сдача норматива , Доклад на тему «Истории

								спортивн ых игр».
3	Тема 22. Лёгкая атлетика	-	2	-	2	-	-	сдача норматива
4	Тема 23. Футбол	-	2		2	-	-	сдача норматива
5	Тема 24. Баскетбол	-	2		2	-	-	сдача норматива
6	Тема 25. Волейбол	-	2		2	-	-	сдача норматива
7	Тема 26. Гимнастика	-	2		2	-	-	сдача норматива
8	Тема 27. Профессионально-прикладная физическая подготовка	-	2		2	-	-	сдача норматива
9	Тема 28. Вид спорта по выбору	-	2		2	-	-	сдача норматива
КСР								
Итого за 2 семестр			18		18			
Всего по дисциплине			72		72			Зачет
2курс (3 семестр)								
1.	Тема 1. Лёгкая атлетика	-	10	-	10	-	-	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. Гимнастика	-	8	-	8	-	-	сдача норматива
Итого за 3 семестр			54		54			
2курс (4 семестр)								
6.	Тема 6. Волейбол	-	12	-	12	-	-	сдача норматива
7.	Тема 7. Баскетбол	-	12	-	12		-	сдача норматива
8.	Тема 8. Вид спорта по выбору	-	10	-	10		-	сдача норматива
9.	Тема 9. Футбол	-	12	-	12		-	сдача норматива
10	Тема 10. Лёгкая атлетика	-	8	-	8		-	сдача норматива
Итого за 4 семестр			54		54			
Всего по дисциплине			108		108			Зачет
3курс (5 семестр)								
1.	Тема 1. Лёгкая	-	12	-	12	-	-	сдача норматива

	атлетика							
2.	Тема 2. Футбол	-	14		14	-	-	сдача норматива
3.	Тема 3. Баскетбол	-	14		14	-	-	сдача норматива
4.	Тема 4. Волейбол	-	14	-	14	-	-	сдача норматива
Итого за 5 семестр			54		54			
3курс (6 семестр)								
5.	Тема 5. Гимнастика	-	8		8	-	-	сдача норматива
6.	Тема 6. Волейбол	-	10		10	-	-	сдача норматива
7.	Тема 7. Баскетбол	-	14		10	-	-	сдача норматива
8.	Тема 8. Футбол	-	14		14	-	-	сдача норматива
9.	Тема 9. Лёгкая атлетика	-	8		8	-	-	сдача норматива
Итого за 6 семестр			54		54			Зачет
Всего по дисциплине			108		108			
4курс (7 семестр)								
1.	Тема 1. Лёгкая атлетика	-	10	-	10	-	-	сдача норматива
2.	Тема 2. Футбол	-	10	-	10	-	-	сдача норматива, презентация по заданной теме
3.	Тема 3. Баскетбол	-	10	-	10	-	-	сдача норматива
4.	Тема 4. Волейбол	-	10	-	10	-	-	сдача норматива
Итого за 7 семестр			40		40			Зачет
Всего по дисциплине			328		328			

Разработчики:

Филиал РЭУ им. Г.В. Плеханова
в Ташкенте

доц. Истомин А.А.

И. о. зав. кафедрой

ст. преп. Абирова Г.Р.