

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Нигматуллина Танзиля Алтафовна
Должность: Директор
Дата подписания: 14.02.2024 10:09:45
Уникальный программный ключ:
72a47dc18e4479ebc42366ed030bf219f69a



**Образовательное учреждение профсоюзов
высшего образования
«АКАДЕМИЯ ТРУДА И СОЦИАЛЬНЫХ
ОТНОШЕНИЙ»**



**БАШКИРСКИЙ ИНСТИТУТ СОЦИАЛЬНЫХ
ТЕХНОЛОГИЙ (филиал)**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**Б1.В.ДВ.05.01 ЭЛЕКТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ: ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**Направление подготовки
38.03.02 Менеджмент
(код и наименование направления подготовки)**

**Профиль (программа) подготовки
Менеджмент организации
(направленность (профиль) (уровень бакалавриата))**

**Квалификация выпускника
Бакалавр**

2023

1. Целью дисциплины является:

- *развитие универсальных компетенции(й):*

способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7).

Индикаторы достижения – УК-7.1:

понимает влияние основ физического воспитания на уровень профессиональной работоспособности и физического самосовершенствования.

Индикаторы достижения – УК-7.2:

выполняет индивидуально подобранные комплексы физических упражнений для обеспечения здоровья и физического самосовершенствования.

Индикаторы достижения – УК-7.3:

применяет на практике разнообразные средства и методы физической культуры для поддержания должного уровня физической подготовленности с целью обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

2. Трудоемкость учебной дисциплины зафиксирована учебным планом соответствующей основной профессиональной образовательной программы, выражается в зачетных единицах. Одна зачетная единица равна 36 академическим часам продолжительностью 45 минут (27 астрономическим часам по 60 минут) и включает часы контактной работы и часы самостоятельной работы студента, в том числе часы, отводимые на процедуры контроля и подготовку к ним.

2.1. Результаты освоения образовательной программы:

Знать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.

Уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

Навыки и/или опыт деятельности для:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;

- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях.

3. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы:

Дисциплина «Б1.В.ДВ.05.01 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (спортивные игры)» относится к обязательной части учебного плана / к модулю «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»/

4. Содержание дисциплины

4.1. Содержание дисциплины

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела
1.	Здоровый образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности	Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Влияние образа жизни на здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие. Основные требования к организации здорового образа жизни. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Личное отношение к здоровью, общая культура как условие формирования здорового образа жизни. Использование средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности. Динамика работоспособности студентов в учебном году, регулирование работоспособности и профилактика утомления.
2.	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов	Экономическая эффективность физической культуры и спорта. Внедрение физкультурно-массовой работы на предприятиях как одно из направлений профсоюзной деятельности. Личная и социально-экономическая необходимость психофизической подготовки человека к труду. Цели, задачи, средства ППФП, место в системе подготовки бакалавра. Факторы, определяющие содержание ППФП, методика подбора средств ППФП. Основное содержание ППФП бакалавра. Производственная гимнастика. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.

3.	Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе	Методические принципы физического воспитания. Основы и этапы обучения движениям. Развитие физических качеств. Возможность и условия коррекции физического развития средствами физической культуры и спорта. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка. Структура подготовленности спортсмена. Формы занятий физическими упражнениями. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивные соревнования как средство и метод общей и специальной физической подготовки студентов. Спортивная классификация. Система студенческих спортивных соревнований. Индивидуальный выбор студентом видов спорта или системы физических упражнений.
4.	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Виды диагностики при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный и педагогический контроль. Самоконтроль, его основные методы, показатели. Дневник самоконтроля. Использование отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Коррекция содержания и методики занятий по результатам показателей контроля. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.
5.	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы, структура и содержание. Планирование, организация и управление самостоятельными занятиями различной направленности. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Особенности самостоятельных занятий, направленных на активный отдых, коррекцию физического развития и телосложения, акцентированное развитие отдельных физических качеств.

4.2. Рекомендуемая тематика учебных занятий в форме контактной работы:

Рекомендуемая тематика учебных занятий лекционного типа (предусматривающих преимущественную передачу учебной информации преподавателями):

Тема 1. Здоровый образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.

Тема 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов

Тема 3. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.

Тема 4. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

Тема 5. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями

4.3. Рекомендуемая тематика учебных занятий семинарского типа (семинары, практические занятия, коллоквиумы и иные аналогичные занятия):
Тема 1: Здоровый образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.

Вопросы для обсуждения:

1. Здоровье человека как ценность.
2. Виды здоровья.
3. Факторы, влияющие на здоровье.
4. Здоровый образ жизни и его составляющие.
5. Режим труда и отдыха.
6. Правильная организация сна.
7. Организация двигательной активности.
8. Рациональное питание – организация и принципы
9. Закаливание – принципы и средства.
10. Правила личной гигиены.
11. Профилактика вредных привычек.
12. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья...

Тема 2: Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.

Вопросы для обсуждения:

1. Экономическая эффективность физической культуры и спорта.
2. Обеспечение высокого уровня психофизической готовности будущих специалистов.
3. Определение ППФП, ее цели и задачи.
4. Место ППФП в системе физического воспитания.
5. Основные факторы, определяющие содержание ППФП.
6. Дополнительные факторы, определяющие содержание ППФП.
7. Методика подбора средств ППФП студентов.
8. Динамика работоспособности.
9. Условия высокой умственной работоспособности.
10. Физиологические основы производственной гимнастики.
11. Формы производственной гимнастики.
12. Упражнения для комплексов производственной гимнастики.
13. Требования к составлению комплексов производственной гимнастики.
14. Содержание комплексов для 1-2 групп профессий.
15. Содержание комплексов для 3-4 групп профессий.

Тема 3. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.

1. Понятия физической культуры и физического воспитания.
2. Методические принципы физического воспитания.
3. Методический принцип сознательности и активности.
4. Методические принципы наглядности и доступности.
5. Методические принципы систематичности и динамичности.
6. Средства физического воспитания.
7. Физическая нагрузка, ее объем и интенсивность.
8. Зоны интенсивности физических нагрузок по ЧСС.
9. Основные физические качества. Сила.
10. Физическое качество быстрота.
11. Физическое качество выносливость. Физическое качество ловкость (координационные способности).
12. Физическое качество гибкость.
13. Общая и специальная физическая подготовка, их цели и задачи.
14. Структура подготовленности спортсмена. Физическая и техническая подготовленность.
15. Тактическая и психическая подготовленность спортсмена.
16. Спорт. Спорт массовый и высших достижений.
17. Вид спорта и спортивные дисциплины.
18. Классификация видов спорта.
19. ЕВСК. Спортивные разряды и звания в РФ.
20. Система и особенности студенческих соревнований.

Тема 4: Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

Вопросы для обсуждения:

1. Врачебный контроль, его цели и задачи.
2. Медицинское обследование, его задачи.
3. Виды медицинского обследования.
4. Распределение студентов по медицинским группам.
5. Определение телосложения.
6. Критерии физического развития.
7. Методы стандартов, корреляции, индексов.
8. Понятия функциональной диагностики.
9. Функциональные пробы в состоянии покоя.
10. Функциональные пробы и тесты с физической нагрузкой.
11. Педагогический контроль, его цели и задачи.
12. Виды и содержание педагогического контроля.
13. Самоконтроль, его содержание.
14. Дневник самоконтроля.
15. Объективные показатели самоконтроля.
16. Субъективные показатели самоконтроля.
17. Функциональные пробы и тесты при самоконтроле.
18. Критерии оценки самоконтроля.
19. Отклонения в состоянии здоровья в процессе занятий физкультурой и спортом: боль в боку, «мертвая точка», сердцебиение, одышка, судороги.

Тема 5: «Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями»

Вопросы для обсуждения:

1. Двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
2. Организация занятий физическими упражнениями.
3. Формы самостоятельных занятий.
4. Содержание самостоятельных занятий.
5. Возрастные особенности содержания занятий.
6. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
7. Планирование объема и интенсивности физической нагрузки с учетом учебной нагрузки.
8. Управление самостоятельными занятиями с учетом индивидуальных особенностей занимающегося.
9. Граница интенсивности физической нагрузки для студентов.
10. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.
11. Пульсовые режимы рациональной физической нагрузки для студентов.
12. ЧСС\ПАНО у лиц разного возраста.
13. Энергозатраты при физической нагрузке разной интенсивности.
14. Особенности занятий, направленных на активный отдых.
15. Особенности занятий, направленных на коррекцию физического развития и телосложения.
16. Особенности занятий, направленных на акцентированное развитие отдельных физических качеств.
17. Профилактика травматизма.
18. Самомассаж как средство восстановления работоспособности

Требования к самостоятельной работе студентов по освоению дисциплины

Примерная тематика рефератов для самостоятельных работ
2 семестр

1. Здоровье человека как ценность.
2. Резервы организма и их значение для здоровья.
3. Здоровый образ жизни – что это такое?
4. Факторы, влияющие на образ жизни человека.
5. Влияние внешней и внутренней среды на здоровье человека.
6. Влияние вредных привычек на здоровье человека.
7. Значение режима сна для организма человека.
8. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья.
9. Двигательная активность в здоровом образе жизни.
10. Способы контроля массы тела.

3 семестр

1. Профессионально-прикладная физическая подготовка – что это такое.
2. Средства профессионально-прикладной физической подготовки.

3. Виды спорта, способствующие развитию качеств, важных для избранной профессии.

4. Формы профессионально-прикладной физической подготовки.

5. Производственная гимнастика.

6. Характер и условия труда, влияющие на утомление.

7. Производственная гимнастика. Особенности упражнений и физической нагрузки при умственной работе.

8. Утренняя гимнастика и ее задачи.

4 семестр

1. Основные физические способности (качества) человека.

2. Физическое качество - сила. Методы развития силы.

3. Физическое качество - выносливость. Методы развития выносливости.

4. Выносливость и ее связь с состоянием сердечно-сосудистой и дыхательной системами.

5. Физическое качество - быстрота. Методы развития быстроты.

6. Физическое качество - гибкость. Методы развития гибкости.

7. Физическое качество - ловкость. Методы развития ловкости.

8. Схема построения занятия.

9. Понятие «физическая подготовка». Основная, специальная и профессионально-прикладная физическая подготовка.

10. Методика обучения двигательным навыкам. Этапы формирования двигательного навыка.

5 семестр

1. Врачебный контроль, его цели и задачи. Виды медицинского обследования.

2. Определение телосложения и критерии физического развития.

3. Функциональная диагностика. Функциональные пробы в состоянии покоя и с физической нагрузкой.

4. Педагогический контроль, его цели и задачи, виды и содержание.

5. Самоконтроль. Дневник самоконтроля.

6. Объективные и субъективные показатели самоконтроля.

7. Критерии оценки самоконтроля.

8. Отклонения в состоянии здоровья в процессе занятий физкультурой и спортом: боль в боку, «мертвая точка», сердцебиение, одышка, судороги.

6 семестр

1. Двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.

2. Организация занятий физическими упражнениями.

3. Формы и содержание самостоятельных занятий.

4. Возрастные особенности содержания занятий.

5. Особенности самостоятельных занятий для женщин.

6. Управление самостоятельными занятиями с учетом индивидуальных особенностей занимающегося.

7. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.

8. Особенности занятий, направленных на активный отдых.
9. Особенности занятий, направленных на коррекцию физического развития и телосложения.
10. Особенности занятий, направленных на акцентированное развитие отдельных физических качеств.

Темы рефератов

для студентов специального отделения и временно освобожденных от практических занятий по физической культуре

2-й семестр. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при заболевании... *(название диагноза)*.

3-й семестр. Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при заболевании... *(название диагноза)*.

4-й семестр. Составление и обоснование индивидуального комплекса упражнений ЛФК и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки нагрузок) при заболевании... *(название диагноза)*.

5-й семестр. Выбор вида спорта или системы физических упражнений для самостоятельных занятий и обоснование с позиций индивидуального состояния здоровья.

6-й семестр. Составление индивидуального плана тренировочного занятия избранным видом спорта или системой физических упражнений с учетом индивидуального состояния здоровья *(комплекс упражнений с указанием дозировки нагрузок)*.

Руководствуясь положениями статьи 47 и статьи 48 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" научно-педагогические работники и иные лица, привлекаемые университетом к реализации данной образовательной программы, пользуются предоставленными академическими правами и свободами в части свободы преподавания, свободы от вмешательства в профессиональную деятельность; свободы выбора и использования педагогически обоснованных форм, средств, методов обучения и воспитания; права на творческую инициативу, разработку и применение авторских программ и методов обучения и воспитания в пределах реализуемой образовательной программы и отдельной дисциплины.

Исходя из рамок, установленных учебным планом по трудоемкости и видам учебной работы по дисциплине, преподаватель самостоятельно выбирает тематику занятий по формам и количеству часов проведения контактной работы: лекции и иные учебные занятия, предусматривающие преимущественную передачу учебной информации преподавателем и (или) занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия), и (или) групповые консультации, и (или) индивидуальную работу обучающихся с преподавателем, в том числе индивидуальные консультации (по курсовым работам/проектам – при наличии курсовой работы/проекта по данной дисциплине в учебном плане).

Рекомендуемая тематика занятий максимально полно реализуется в контактной работе со студентами очной формы обучения. В случае реализации образовательной программы в заочной / очно-заочной форме трудоемкость дисциплины сохраняется, однако объем учебного материала в значительной части осваивается студентами в форме самостоятельной работы. При этом требования к ожидаемым образовательным результатам студентов по данной дисциплине не зависят от формы реализации образовательной программы.

4.4. Виды учебной работы по дисциплине зафиксированы учебным планом основной профессиональной образовательной программы по указанному направлению и профилю, выражаются в академических часах.

Часы контактной работы и самостоятельной работы студента и часы, отводимые на процедуры контроля, могут различаться в учебных планах ОПОП по формам обучения.

Объем контактной работы включает часы контактной аудиторной работы (лекции/практические занятия/ лабораторные работы), контактной внеаудиторной работы (контроль самостоятельной работы), часы контактной работы в период аттестации. Контактная работа, в том числе может проводиться посредством электронной информационно-образовательной среды института с использованием ресурсов сети Интернет и дистанционных технологий.

5. Учебно-методическое обеспечение дисциплины:

основная литература:

1. Быков, Н. Н. Физическая подготовка студентов экономических вузов : учебное пособие : [16+] / Н. Н. Быков, Е. А. Денисов, Э. В. Мануйленко ; Ростовский государственный экономический университет (РИНХ). – Ростов-на-Дону : Издательско-полиграфический комплекс РГЭУ (РИНХ), 2022. – 264 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=700208> (). – Библиогр.: с. 232-236. – ISBN 978-5-7972-3016-8. – Текст : электронный.

дополнительная литература:

1. Тычинин, Н. В. Элективные курсы по физической культуре и спорту : учебное пособие : [16+] / Н. В. Тычинин ; Воронежский государственный университет инженерных технологий. – Воронеж : Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 65 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=482033> (). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-00032-250-5. – Текст : электронный.

2. Тверских, В. В. Физическая культура: учебно-тренировочные занятия (элективный курс «Общая физическая подготовка») : учебно-методический комплекс. Рабочая программа для студентов 1-2 курсов очной формы обучения всех направлений подготовки : [16+] / В. В. Тверских ; отв. ред. И. В. Манжелей ; Тюменский государственный университет. – Тюмень : Тюменский

государственный университет, 2016. – 38 с. : ил. – Режим доступа: по подписке.
 – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=574256> (). – Библиогр. в кн.
 – Текст : электронный

6. Перечень программного обеспечения, информационных справочных систем и интернет - ресурсов, необходимых для освоения дисциплины

№ п/п	Интернет ресурс (адрес)
1.	Операционная система Windows XP Professional Service Pack 3 Лицензии № 42302228
2.	Microsoft Office Профессиональный плюс 2007 Лицензии № 42302228
3.	StarBoard Software
4.	КИСУЗ
5.	Антивирус: Kaspersky Endpoint Security 10
6.	Доступ в интернет: Договор № RK10091-08 от 31.12.2013
7.	Справочная правовая система КонсультантПлюс (Договор №4/3 от 01.02.2012 г.)
8.	1С: Предприятие 8 (Договор № ОнлН-003561 от 22.10.2008)
9.	Справочная правовая система КонсультантПлюс (Договор №4/3 от 01.02.2012 г.)

7. Требования к материально-техническому и учебно-методическому обеспечению дисциплины:

Практические занятия проводятся в спортивных залах, оснащенных специальным оборудованием и спортивным инвентарем:

Палатка ЛОТОС-3

ЛОТОС-4

палатка Нева-3

доска шахматная

шашки

стена шведская

Манекен для борьбы 150 см

манекен для борьбы 160 см (МН405)

маты

тренажерный зал оснащен установкой «Домашний кинотеатр» (CD/DVD-дека, телемонитор, акустические системы) для проведения занятий с использованием видеозаписей тренировочных программ или в музыкальном сопровождении.

Методико-практические занятия могут проводиться в сопровождении мультимедийных презентаций в аудиториях, оснащенных специальным оборудованием (компьютер, имеющий выход в Интернет, мультимедийный проектор, экран).

Для организации самостоятельной работы обучающимся предоставляются помещения, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду института.

8. Образовательные технологии

В процессе освоения дисциплины используются следующие образовательные технологии:

1. Стандартные методы обучения:

- практические занятия;
- лекционные занятия;
- самостоятельная работа студентов, в которую входит освоение пройденного материала, подготовка к практическим занятиям, работа с литературой.

2. Методы обучения с применением интерактивных форм образовательных технологий.

Специфике физического воспитания изначально свойственно широкое применение активного метода обучения. Таким образом, в учебном процессе по физической культуре применяются следующие интерактивные формы проведения практических занятий:

- выполнение упражнений с партнером и в микрогруппах (тесты физической подготовленности);
- информационные сообщения по дисциплине (рефераты);

Грамотное и последовательное применение игрового и соревновательного методов физического воспитания обеспечивает высокий уровень использования активных и интерактивных форм обучения на аудиторных занятиях практического цикла.

В содержании курса обучения дисциплине «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту (ОФП)» удельный вес занятий, проводимых в интерактивных формах, определяется: разделом программы; формой деятельности (индивидуальная, групповая, командная); особенностями контингента студентов (физической подготовленностью; уровнем владения базовой техникой видов спорта, входящих в программу; уровнем освоения курса дисциплины).

Интерактивным формам обучения отводится не менее 50 процентов от общего объема аудиторных занятий по дисциплине.

9. Требования к промежуточной аттестации и оценочные материалы для ее проведения

Промежуточная аттестация выполняется в форме зачета без оценки – согласно учебному плану. По всем формам обучения формы контроля одинаковые.

В полном объеме оценочные материалы представлены на сайте (<https://ufabist.ru/sveden/education/eduop/>) и хранятся на кафедре, реализующей данную дисциплину.