Аннотация рабочей программы модуля
Б1.Б.18 **«***Физическая культура и спорт»*
Направление подготовки
38.03.07 Товароведение профиль Товарный менеджмент

Рабочая программа учебного модуля соответствует требованиям ФГОС ВО по направлению *38.03.07 Товароведение.*

1. Место учебного модуля в структуре ОПОП.

Рабочая программа учебного модуля относится к базовой части учебного плана по направлению 38.03.07 «Товароведение».

2. Цель и задачи учебного модуля, требования к результатам освоения учебного модуля.

Цель учебного модуля:

Целью учебного модуля «Физическая культура и спорт» является формирование общекультурных компетенций, способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Задачи учебного модуля:

Задачами учебного модуля являются:

– понимание социальной значимости прикладной физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;

– формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование 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;

– приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;

– приобретение студентами необходимых знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки, подготовка к работе в качестве общественных инструкторов, тренеров и судей;

– создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений;

– совершенствования спортивного мастерства в выбранном виде спорта.

Учебный модуль «Физическая культура и спорт» базируется на входных знаниях, умениях и компетенциях полученных студентами в процессе освоения школьной программы среднего (полного) общего образования по таким предметам, как «Физическая культура», «Биология», «Основы безопасности жизнедеятельности».

Для успешного освоения учебного модуля «Физическая культура и спорт», студент должен:

Знать:

– сущность, значение и функции физической культуры в современном обществе;

– влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, фенотип студента, профилактику вредных привычек;

– простейшие способы контроля и оценки физического развития, физического и психоэмоционального состояния, функциональной и физической подготовленности;

– влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, фенотип студента, профилактику вредных привычек;

– простейшие способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.

Уметь:

– составлять и выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, утренней гигиенической гимнастики, малых форм производственной физкультуры в процессе профессиональной деятельности;

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

– применять приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений;

– выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, УГГ, ПФК, ОРУ;

– преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

– выполнять все специальные упражнения выбранного вида спорта, ГТО.

Владеть:

– организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

– использования методов самоконтроля физического и психоэмоционального состояния в процессе занятий физической культурой и спортом;

– приобретенными знаниями и умениями для самосовершенствования выбранного вида спорта;

– приобретенными знаниями и умениями для подготовки к службе в Вооруженных Силах Российской Федерации и профессиональной деятельности.

Изучение учебного модуля «Физическая культура и элективные дисциплины по физической культуре и спорту» необходимо для дальнейшего изучения таких дисциплин, как «Безопасность жизнедеятельности», «Психология», «Коммуникация в профессиональной среде».

Требования к результатам освоения содержания учебного модуля:

В результате освоения учебного модуля должны быть сформированы следующие компетенции:

ОК-8 – способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В результате освоения компетенции **ОК-8** 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;

– 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 качеств, свойств личности, необходимых в социально-культурной и профессиональной деятельности (нравственно-волевых, коммуникативных, организаторских, лидерских, уверенности в своих силах, самодисциплины, гражданственности, патриотизма и др.).

Владеть:

– практическими умениями и навыками, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психического благополучия, развития и совершенствование психофизических способностей, самоопределению к физической культуре и спорту;

– приобретенными знаниями и умениями для самосовершенствования выбранного вида спорта.

3. Содержание учебного модуля (содержание разделов учебного модуля, разделы учебного модуля и междисциплинарные связи с обеспечиваемыми (последующими) дисциплинами, разделы дисциплины и виды занятий).

Б1.Б.18.01 Физическая культура

Семестр 1. Теоретический раздел

Тема 1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.

Физическая культура – часть человеческой культуры.

Организационно-правовые основы физической культуры и спорта в России.

Функции физической культуры.

Ценности физической культуры.

Гуманитарная значимость физической культуры.

Спорт – явление культурной жизни.

Современное состояние физической культуры и спорта в России и зарубежом.

Формируемые компетенции: ОК-8.

Тема 2. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке бакалавров экономического профиля.

Физическая культура как учебная дисциплина высшего образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.

Физическая культура личности.

Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

Формируемые компетенции: ОК-8.

Тема 3. Социально-биологические основы физической культуры.

Организма человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма.

Физиологические механизмы.

Регуляции жизненных процессов.

Функциональные системы организма человека.

Формируемые компетенции: ОК-8.

Тема 4. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.

Физиологические механизмы и закономерности изменений функций систем организма под воздействием физической тренировки.

Двигательная функция.

Двигательная активность, возрастные и гендерные нормы. Средства и методы физической культуры, обеспечивающие положительное влияние на функции основных физиологических систем организма человека. Гипокинезия и гиподинамия, их последствия.

Формируемые компетенции: ОК-8.

Тема 5. Здоровье человека. Здоровый образ жизни. Его компоненты. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.

Здоровье человека как ценность. Факторы, его определяющие и влияющие на здоровье. Взаимосвязь общей культуры студента и здоровья. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в состоянии здоровья и образе жизни. Здоровый образ жизни. Критерии и составляющие факторы здорового образа жизни. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.

Формируемые компетенции: ОК-8.

Тема 6. Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.

Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности и профилактики нервно-эмоционального утомления.

Биологические ритмы и работоспособность.

Формируемые компетенции: ОК-8.

Тема 7. Физическое развитие. Физическое и функциональное состояние. Физическая и функциональная подготовленность. Физическое совершенствование.

Методы исследования показателей физического развития.

Методы и методика исследования показателей физического и функционального состояния.

Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.

Формируемые компетенции: ОК-8.

Семестр 1. Практический раздел

Тема 8. Комплексные занятия.

Общефизическая и специальная физическая подготовка. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Элементы легкой атлетики, гимнастики, атлетической гимнастики, спортивных игр, фитнеса. Занятия на тренажерах.

Формирование двигательных умений и навыков, развитие двигательных способностей и психофизических качеств, профессионально важных в будущей трудовой деятельности.

Формируемые компетенции: ОК-8.

Тема 9. Спортивные игры.

Бадминтон (девушки): ОРУ и упражнения координационной направленности. Специальная разминка. Обучение основным техническим приемам. Обучение судейству. Двусторонняя игра с партнером.

Футбол (юноши): ОРУ и упражнения координационной направленности. Специальная разминка. Обучение техники и тактики игры в футбол. Ознакомить с правилами игры, судейством. Двусторонняя учебная игра.

Формируемые компетенции: ОК-8.

Тема 10. Легкая атлетика.

Техника и тактика бега на короткие, средние дистанции (старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование), техника прыжка в длину с места.

Специальная разминка. Специальные беговые упражнения: Упражнения для развития двигательных способностей и физических качеств Упражнения на расслабление и регулировку дыхания.

Формируемые компетенции: ОК-8.

Семестр 2. Теоретический раздел

Тема 11. Педагогические основы физической культуры. Основы спортивной тренировки.

Методические принципы физического воспитания. Средства и методы спортивной тренировки. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Дозировка физической нагрузки. Утоление и средства его профилактики. Моторная плотность занятий. Воспитание психофизических качеств в процессе занятий физкультурой и спортом.

Формируемые компетенции: ОК-8.

Тема 12. Двигательные умения и навыки. Двигательные способности и психофизические качества.

Особенности методики формирования двигательных умений и навыков на первоначальном этапе обучения движениям.

Средства и методы воспитания физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

Двигательные (координационные) способности. Виды и классификация.

Развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей в процессе физической тренировки.

Формируемые компетенции: ОК-8.

Тема 13. Средства и методы физической культуры. Физическая культура и спорт как средства активного отдыха.

Средства и методы физической культуры. Учет возрастных, физиологических и функциональных особенностей при использовании средств и методов физической культуры.

Средства и методы физической культуры для развития координационных способностей и психофизических качеств и ловкости.

Физическая культура и спорт как средства активного отдыха.

Формируемые компетенции: ОК-8.

Тема 14. Общефизическая и специальная физическая подготовка.

Понятия «общефизическая подготовка (ОФП)» и «специальная физическая подготовка (СФП)», двигательные способности, физические качества, психофизические качества.

Развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей в процессе физической тренировки.

Психофизическая тренировка.

Формируемые компетенции: ОК-8.

Тема 15. Основы методики самостоятельных занятий физической культурой и спортом.

Интересы, мотивы и выбор самостоятельных занятий. Организация, виды, формы самостоятельных занятий физической культурой и спортом.

Оздоровительная тренировка.

Дозировка физической нагрузки. Профилактика травматизма и негативных последствий в процессе самостоятельных занятиях.

Формируемые компетенции: ОК-8.

Тема 16. Врачебно-педагогический и самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом.

Врачебно-педагогический и самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом.

Методы исследования и оценка физического развития, физического здоровья, функционального состояния основных физиологических систем и психоэмоционального состояния.

Дневник самоконтроля.

Формируемые компетенции: ОК-8.

Тема 17. Физическая культура в профессиональной деятельности. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Профессионально-прикладная физическая подготовка, ее цели и задачи.

Производственная физкультура, ее цели и задачи.

Физическая культура в профессиональной деятельности. Роль личности руководителя во внедрении физической культуры и спорта в корпоративную культуру.

Формируемые компетенции: ОК-8.

Семестр 2. Практический раздел

Тема 18. Комплексные занятия.

Общефизическая и специальная физическая подготовка. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Элементы легкой атлетики, гимнастики, атлетической гимнастики, спортивных игр, фитнеса. Занятия на тренажерах.

Формирование двигательных умений и навыков, развитие двигательных способностей и психофизических качеств, профессионально важных в будущей трудовой деятельности.

Формируемые компетенции: ОК-8.

Тема 19. Спортивные игры.

Бадминтон (девушки): ОРУ и упражнения координационной направленности. Специальная разминка. Обучение основным техническим приёмам. Обучение судейству. Двусторонняя игра с партнером.

Футбол (юноши): ОРУ и упражнения координационной направленности. Специальная разминка. Обучение техники и тактики игры в футбол. Ознакомить с правилами игры, судейством. Двусторонняя учебная игра.

Формируемые компетенции: ОК-8.

Тема 20. Легкая атлетика.

Техника и тактика бега на короткие, средние дистанции (старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование), техника прыжка в длину с места.

Специальная разминка. Специальные беговые упражнения: Упражнения для развития двигательных способностей и физических качеств Упражнения на расслабление и регулировку дыхания.

Формируемые компетенции: ОК-8.

Объем дисциплины: 72 часа / 2 з.е.
Форма промежуточного контроля: зачет.
Семестр: 1, 2.

Б1.Б.18.02 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

Семестры 2, 4, 6. Раздел теоретический

Тема 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.

Здоровье человека как ценность и факторы: улучшающие и ухудшающие здоровье человека. Взаимосвязь общей культуры студента и его образ жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие компоненты. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.

Формируемые компетенции: ОК-8.

Тема 2. Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности

Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения психофизического 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.

Формируемые компетенции: ОК-8.

Тема 3 Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.

Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.

Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации.

Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность.

Формируемые компетенции: ОК-8.

Семестры 2, 4, 6. Раздел практический

Тема 4. Легкая атлетика.

Обучение техники специальных беговых упражнений: бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестом голени назад, прыжки в шаге, много скоки (на одной, на двух ногах) и т.д. развивать скоростно-силовые качества, выносливость. Бег на средние и длинные дистанции – 1000 м, 2000 м, 3000 м, 5000 м.

Формируемые компетенции: ОК-8.

Тема 5. Комплексные занятия.

На занятиях осуществляется повышение общей и специальной физической подготовленности обучаемых. В содержание занятий входят упражнения из легкой атлетики, гимнастики, атлетической гимнастики, на тренажерах, фитнеса. Обучение специальным упражнениям, для развития специальных навыков, на развитие быстроты, ловкости, связанные с тонкой двигательной координацией, развитие скоростно-силовой выносливости, гибкости, силы. Конкретный вариант комплексного занятия определяется в соответствии с задачами обучения, уровнем физической подготовленности студентов и состоянием учебно-материальной базы.

Формируемые компетенции: ОК-8.

Тема 6. Спортивные игры: волейбол, баскетбол, футбол.

Совершенствование техники нападения и защиты игровых видов спорта.

Формируемые компетенции: ОК-8.

Объем дисциплины: 328 часов.

Формы промежуточного контроля: зачеты.

Семестры: 2,4,6.

Разработчики:

старший преподаватель кафедры Социальных и гуманитарных дисциплин, Ковалева И.А.

старший преподаватель кафедры Социальных и гуманитарных дисциплин, Домолазов Ю.П.