Аннотация рабочей программы модуля
Б1.Б.19 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ (МОДУЛЬ)
Направление подготовки
38.03.01 Экономика
Профиль Финансы и кредит

Рабочая программа учебного модуля соответствует требованиям ФГОС ВО по направлению 38.03.01 Экономика.

Физическая культура и спорт (модуль) входит в базовую часть учебного плана бакалавриата по направлению подготовки 38.03.01 Экономика и включает в себя учебные дисциплины:
- Физическая культура
- Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

Цель 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

Учебные задачи модуля
Задачами модуля являются:
1. понимание социальной значимости прикладной физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
2. формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
3. 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;
4. приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
5. 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;
6. создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений;
7. совершенствования спортивного мастерства в выбранном виде спорта.

Требования к результатам освоения содержания дисциплины

В результате освоения учебного модуля должны быть сформированы следующие компетенции:
В результате освоения компетенции **ОК- 8** студент должен:

Знать:

– научно-теоретические и практические основы здоровья и здорового образа жизни;

– роль двигательной (физической) активности в повышении функциональных и двигательных возможностей, в общей и профессиональной работоспособности.

Уметь:

– использовать средства и методы физической культуры и спорта 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 профессионально значимых и важных психофизических качеств и свойств личности,

– подбирать физические упражнения в комплексы специальной направленности (ОРУ, УГГ, ПГ, для специальной разминки, для развития двигательных способностей и физических качеств, имеющих отставание в развитии).

Владеть:

– понятийным аппаратом в сфере физической культуры и спорта, здоровья и здорового образа жизни;

–умениями и навыками повышения функциональных и двигательных способностей.

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

Содержание разделов дисциплины «Физическая культура»

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 за рубежом.

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

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.

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

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.

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.

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

Раздел Практический
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.

Тема 9.Спортивные игры
Бадминтон (девушки)
ОРУ и упражнения координационной направленности. Специальная разминка. Обучение основным техническим приёмам. Обучение судейству. Двусторонняя игра с партнёром.
Футбол (юноши)
ОРУ и упражнения координационной направленности. Специальная разминка. Обучение техники и тактики игры в футбол. Ознакомить с правилами игры, судейством. Двусторонняя учебная игра.

Тема10.Лёгкая 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.

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 .

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.

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

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

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

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.

Тема 17.Физическая культура в профессиональной деятельности. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Профессионально-прикладная физическая подготовка, её цели и задачи. Производственная физкультура, её цели и задачи. Физическая культура в профессиональной деятельности. Роль личности руководителя во внедрении физической культуры и спорта в корпоративную культуру.

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.

Тема 19. Спортивные игры
Бадминтон (девушки)
ОРУ и упражнения координационной направленности. Специальная разминка. Обучение основным техническим приёмам. Обучение судейству. Двусторонняя игра с партнёром.
Футбол (юноши)
ОРУ и упражнения координационной направленности. Специальная разминка. Обучение техники и тактики игры в футбол. Ознакомить с правилами игры, судейством. Двусторонняя учебная игра.

Тема 20. Лёгкая 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.

Содержание разделов дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»

Раздел Практический
Тема 1.Лёгкая атлетика
Обучение техники специальных беговых упражнений: бег с высоким подниманием бедра, бег с за хлёстом 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.

Тема 2.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.

Тема 3.Спортивные игры: волейбол, баскетбол, футбол
Совершенствование техники нападения и защиты игровых видов спорта.

Раздел Практический

Тема 4.Спортивные игры: волейбол, баскетбол, футбол

Совершенствование техники нападения и защиты игровых видов спорта. Командные действия в защите, нападении. 2-х сторонняя игра.

Тема 5.Комплексные занятия

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.

Тема 6.Лёгкая атлетика

Обучение техники специальных беговых упражнений: бег с высоким подниманием бедра, бег с за хлёстом 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

Раздел Практический

Тема 7.Лёгкая атлетика

Обучение техники специальных беговых упражнений: бег с высоким подниманием бедра, бег с за хлёстом 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.

Тема 8.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.

Тема 9.Спортивные игры: волейбол, баскетбол, футбол

Совершенствование техники нападения и защиты игровых видов спорта.

Тема 10.Спортивные игры: волейбол, баскетбол, футбол

Совершенствование техники нападения и защиты игровых видов спорта. Командные действия в защите, нападении. 2-х сторонняя игра.

Тема 11.Комплексные занятия
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.

Тема 12.Лёгкая атлетика
Обучение техники специальных беговых упражнений: бег с высоким подниманием бедра, бег с за хлёстом 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.

Раздел Практический
Тема 13.Лёгкая атлетика
Обучение техники специальных беговых упражнений: бег с высоким подниманием бедра, бег с за хлёстом 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.

Тема 14.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.

Тема 15.Спортивные игры: волейбол, баскетбол, футбол
Совершенствование техники нападения и защиты игровых видов спорта.

Раздел Практический
Тема 16.Спортивные игры
Совершенствование техники нападения и защиты игровых видов спорта. Командные действия в защите, нападении. 2-х сторонняя игра.

Тема 17.Комплексные занятия
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.

Тема 18. Лёгкая атлетика

Обучение техники специальных беговых упражнений: бег с высоким подниманием бедра, бег с за хлёстом 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.

Объем модуля: **2 з.е./ 400 часов.**

Разработчики:
Ковалева И.А., ст. преподаватель кафедры Менеджмента и гуманитарных дисциплин
Домолазов Ю.П., ст. преподаватель кафедры Менеджмента и гуманитарных дисциплин