

Программу составил(и):
Доцент кафедры Никишин Ю.В.

Рецензент:
Кандидат педагогических наук., доцент Фиалко-Загранов А.О.

Рабочая программа дисциплины

Физическая культура

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

направление подготовки 38.03.01 Экономика

Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.11.2015 г. N 1327,
зарегистрирован в Министерстве юстиции РФ 30.11.2015 г., регистрационный №39906

составлена на основании учебного плана:

направление подготовки 38.03.01 «Экономика» (бакалаврская программа)

профиль «Бухгалтерский учёт, анализ и аудит»

утвержденного учёным советом вуза от 14.12.2015 г. протокол № 4.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Социальных коммуникаций

Протокол № 10 от 17.05.2017 г.

Зав. кафедрой

канд. филос. наук, доцент  Л.В. Володина

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

Цикл (раздел) ОП: Б1.Б.5

Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Дисциплина изучается на первом курсе обучения бакалавров и базируется на знаниях основных дисциплин подготовки бакалавров.

Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

Безопасность жизнедеятельности

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

ОК-7 - способность к самоорганизации и самообразованию

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

Знать:

возможности совершенствования самоорганизации и самообразования

Уметь:

расширять круг своих познаний при помощи самостоятельной работы

Владеть:

способностью к самоорганизации и самообразованию

КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

Знать:

научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.

Уметь:

использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

Владеть:

средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1. Теоретический	1	12				
1.1	Тема 1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.	1	1	ОК-7 ОК-8	Л1.2, Л1.4, Л2.3, Э2	1	
1.2	Тема 2. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания.	1	1	ОК-7 ОК-8	Л1.3, Л2.2, Л2.4, Л3.1	1	
1.3	Тема 3. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.	1	0,5	ОК-7 ОК-8	Л1.2, Л2.3, Э1	0,5	
1.4	Тема 4. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.	1	0,5	ОК-7 ОК-8	Л1.3, Л2.4, Э3	0,5	
1.5	Тема 5. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий.	1	0,5	ОК-7 ОК-8	Л1.1, Л2.2, Э1	0,5	
1.6	Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих бакалавров (ППФП).	1	0,5	ОК-7 ОК-8	Л1.1, Л1.3, Э1, Э2	0,5	
	Раздел 2. Практический		8				
1.7	К теме 1. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.	1	2	ОК-7 ОК-8	Л1.3		
1.8	К теме 2. Средства и методы мышечной релаксации в спорте. Основы методики самомассажа. Оценка двигательной активности и суточных энергетических затрат.	1	2	ОК-8	Л2.2		

1.9	К теме 3. Методы оценки уровня здоровья. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).	1	1	ОК-7 ОК-8	Л3.1		
1.10	К теме 4. Методы регулирования психоэмоционального состояния. Методика самооценки уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности по избранному виду спорта или системе физических упражнений или системе физических упражнений. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.	1	1	ОК-7 ОК-8	Л2.4		
1.11	К теме 5. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Методы самоконтроля состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности.	1	1	ОК-7 ОК-8	Л2.1, Л3.2		
1.12	К теме 6. Методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).	1	1	ОК-7 ОК-8	Л1.2, Л1.3		
	Раздел 3. Самостоятельная работа		92				
1.13	Комплекс упражнений по физической культуре для развития силы, скоростной выносливости и гибкости.	1	92	ОК-7 ОК-8	Э3		

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Фонд оценочных средств

Структура и содержание фонда оценочных средств представлены в Приложении 1 и Приложении 2 к рабочей программе

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

Л1.1	Алексеев, С.В. Спортивное право России=SPORTS LAW OF RUSSIA . [Электронный ресурс]: учебник / С.В. Алексеев; под ред. П.В. Крашенинникова. - 4-е изд., перераб. и доп. – М.: Юнити-Дана, 2015. - 695 с. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=114500
Л1.2	Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие. - М.: КНОРУС, 2013.
Л1.3	Гришина, Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учебное пособие. - Ростов н/Д.: Феникс, 2012.
Л1.4	Чеснова, Е.Л. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Е.Л. Чеснова. – М.: Директ-Медиа, 2013. - 160 с. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945
6.1.2. Дополнительная литература	
Л2.1	Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник. М.: Академия, 2013.
Л2.2	Чеснова, Е.Л. Практикум по физической культуре [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Е.Л. Чеснова, В.В. Варинов. – М.: Директ-Медиа, 2013. - 68 с. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210956

Л2.3	Витун, В.Г. Повышение адаптационных возможностей студентов средствами физической культуры [Электронный ресурс]: учебное пособие / В.Г. Витун, Е.В. Витун. - Оренбург : ОГУ, 2015. - 103 с. : табл. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=439101
Л2.4	Иванков, Ч. Технология физического воспитания в высших учебных заведениях [Электронный ресурс]: учебное пособие / Ч. Иванков, С.А. Литвинов. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2015. - 304 с. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429625
6.1.3. Методические разработки	
Л3.1	Гигиена физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебник / Е.Е. Ачкасов, И.В. Быков, А.Н. Гансбургский и др.; под ред. В.А. Маргазина, О.Н. Семеновой, Е.Е. Ачкасова. - 2-е изд., доп. - СПб.: СпецЛит, 2013. - 256 с. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=253833
Л3.2	Никишин, Ю. В. Техника спортивных способов плавания, старта и поворота: учебно-методическое пособие / Ю. В. Никишин, Н. И. Онищук. - СПб.: СПб ИВЭСЭП, 2006. - 29 с.
6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"	
Э1	Комитет по физической культуре и спорту // Правительство Санкт-Петербурга [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://kfis.spb.ru/
Э2	Физическая культура и спорт // Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/
Э3	Физкультура для всех: для детей и взрослых [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://www.fizkultura-vsem.ru
6.3.1 Перечень программного обеспечения	
6.3.1.1	Microsoft Excel
6.3.1.2	Microsoft Word
6.3.1.3	Windows XP
6.3.1.4	Internet Explorer
6.3.1.5	Opera
6.3.2 Перечень информационных справочных систем	
6.3.2.1	http://biblioclub.ru/ Электронная библиотечная система «Университетская библиотека online».

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
7.1	Учебно-материальная база, стадион «Локомотив» с беговыми дорожками, с площадками для проведения спортивных и подвижных игр; закрытый плавательный бассейн (25 м.), с шестью дорожками; спортивный зал (36 x 18 м.), для проведения всех форм физической культуры, спортивных праздников и различных состязаний; тренажерный зал со специальным оборудованием для занятий всех групп студентов, включая ЛФК.

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
МУ для обучающихся по освоению дисциплины содержится в Приложении 3 и Приложении 4 к рабочей программе	

Оценочные средства для контролируемых компетенций при промежуточной аттестации дисциплины

Оценка качества учебной работы студентов.

Итоговый контроль. Для контроля усвоения знаний по дисциплине учебным планом предусмотрен зачёт, зачет с оценкой. Оценка, полученная на зачете, является итоговой по дисциплине и проставляется в приложении к диплому (выписке из зачетной книжки).

Оценка знаний студента на зачете носит комплексный характер, является балльной и определяется методическими, учебными и спортивными достижениями в семестровый период.

Знания, умения, навыки студента на зачете оцениваются на зачете с оценками: «отлично» – 5, «хорошо» – 4, «удовлетворительно» – 3 и «неудовлетворительно» – 2. Основой для определения оценки служит уровень усвоения студентами учебного материала, предусмотренного рабочей программой учебной дисциплины, физической подготовленностью.

Оценка	Требования к знаниям
<i>отлично</i>	Оценка «отлично» выставляется при: - прочном и глубоком усвоении программного материала; - использовании при ответе данных дополнительной литературы; - усвоение теоретического материала; - сдача контрольных нормативов по физической культуре 75% оценок «отлично».
<i>хорошо</i>	Оценка «хорошо» выставляется при: - твёрдом знании материала и его грамотном изложении; - правильном проведении методической практики в проведении подготовительной части занятия; - допущении ошибок (неточностей), которые студент способен исправить сам; - сдача контрольных нормативов 65% оценок «отлично», «хорошо»
<i>удовлетворительно</i>	Оценка «удовлетворительно» выставляется при: - знании только основного материала и слабом усвоении его деталей; - допущении неточностей (ошибок), которые студент может исправить при помощи преподавателя; - нарушении логической последовательности в изложении программного материала, - затруднениях при выполнении контрольных нормативов по физической культуре 50% положительных оценок.
<i>неудовлетворительно</i>	Оценка «неудовлетворительно» выставляется при: - незнании значительной части программного материала. Оценка «неудовлетворительно» ставится студентам, которые не могут выполнять практические нормативы и получили менее 30% положительных оценок.
<i>Зачтено</i>	Оценка «зачтено» соответствует критериям оценок «отлично», «хорошо», «удовлетворительно». Оценка студентов, входящих в группу лечебной физической культуры и освобожденных от занятий по физической культуре по состоянию здоровья, сдают реферат по физической культуре на заданную тему согласно плана по разделам физической культуры.
<i>Незачтено</i>	Оценка «незачтено» соответствует

Тематика рефератов для студентов, освобождённых от практических занятий по состоянию здоровья, группы ЛФК

1. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента.
2. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
3. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
4. Лечебная физическая культура и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
5. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки).
6. Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов и т.п.

Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

Занятия по физической культуре проводятся по методике основных мероприятий:

- практические занятия

Выполнение практических нормативов и упражнений, согласно программе по физической культуре;

- показательные занятия

Проведение занятий в составе учебной группы на открытых занятиях с привлечением всех категорий студентов;

- инструкторско-методические занятия

Проводятся студентами старших курсов на учебных занятиях по основным формам физической культуры;

- оценка методической, практической и теоретической подготовленности студентов

Проводятся согласно программе кафедры физической культуры на контрольно-проверочных занятиях в виде зачетов.

Особенности проведения учебных занятий по дисциплине «Физическая культура» для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Особый порядок освоения дисциплины «Физическая культура» студентами - инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья (далее - ОВЗ) устанавливается на основании соблюдения принципов здоровьесбережения и адаптивной физической культуры. В зависимости от нозологии обучающегося и степени ограниченности возможностей в соответствии с рекомендациями службы медико-социальной экспертизы или психолого-медико-педагогической комиссии, занятия для студентов с ОВЗ могут быть организованы в следующих видах:

- подвижные занятия адаптивной физической культурой специально оборудованных спортивных, тренажерных залах или на открытом воздухе;
- занятия по настольным, интеллектуальным видам спорта;
- лекционные занятия по тематике здоровьесбережения.

Институт обеспечивает проведение занятий по физической культуре лицам с ОВЗ и (или) инвалидам с учетом особенностей их психофизического развития, их индивидуальных возможностей и состояния здоровья.

Для занятий студентов-инвалидов и лиц с ОВЗ в Институте созданы материально-технические условия, обеспечивающие возможность беспрепятственного доступа в помещения для занятий по дисциплине, а также их пребывания в этих помещениях.

Занятия для лиц с ОВЗ проводятся в отдельной аудитории. Число студентов не превышает 8-12 человек в одной аудитории. Допускается проведение занятий для обучающихся с ОВЗ в одной аудитории совместно с иными студентами, если это не создает трудностей для этих лиц при проведении испытаний. Допускается присутствие в аудитории во время проведения занятия ассистента из числа работников университета или привлеченных лиц, оказывающего обучающимся с ОВЗ необходимую техническую помощь с учетом их индивидуальных особенностей (передвигаться, прочитать и оформить задание, общаться с преподавателями, проводящими текущую и итоговую аттестацию по дисциплине «Физическая культура»)

Обучающиеся с ОВЗ могут в процессе проведения занятий или сдачи итогового испытания пользоваться техническими средствами, необходимыми им в связи с их индивидуальными особенностями.

При проведении занятий обеспечивается выполнение следующих дополнительных требований в зависимости от индивидуальных особенностей поступающих с ОВЗ:

а) для слепых:

- письменные задания для выполнения самостоятельной работы, заданий для текущей и промежуточной аттестации оформлены рельефноточечным шрифтом Брайля или в виде

электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением для слепых, либо зачитываются ассистентом;

- письменные задания выполняются на бумаге рельефноточечным шрифтом Брайля или на компьютере со специализированным программным обеспечением для слепых либо диктуются ассистенту;

- обучающимся для выполнения задания при необходимости предоставляется комплект письменных принадлежностей и бумага для письма рельефно-точечным шрифтом Брайля, компьютер со специализированным программным обеспечением для слепых;

б) для слабовидящих:

- обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;

- обучающимся для выполнения задания при необходимости предоставляется увеличивающее устройство; возможно также использование собственных увеличивающих устройств;

- задания для выполнения, а также методические указания для выполнения аттестации оформляются увеличенным шрифтом;

в) для глухих и слабослышащих обеспечивается наличие звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования, при необходимости поступающим предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;

г) для слепоглухих предоставляются услуги тифлосурдопереводчика (помимо требований, выполняемых соответственно для слепых и глухих);

д) для лиц с тяжелыми нарушениями речи, глухих, слабослышащих занятия проводятся в письменной форме;

е) для лиц, с нарушениями двигательных функций верхних конечностей или отсутствием верхних конечностей:

- письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением или диктуются ассистентом.