

Частное образовательное учреждение высшего образования  
«Курский институт менеджмента, экономики и бизнеса»

УТВЕРЖДАЮ:

Первый проректор-проректор

по учебной работе и дистанционному обучению

В.В. Закурдаева

«01» сентября 2019 г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.Б.05 «Физическая культура и спорт»

(ОФО, ЗФО)

Направление подготовки

38.03.04. Государственное и муниципальное управление

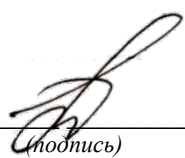
Профиль подготовки

«Муниципальное управление»

Курск 2019

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с ФГОС ВО по 38.03.04 Государственное и муниципальное управление (уровень бакалавриата), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 10.12.2014 г. № 1567.

Разработчик:

Ст. преподаватель Сергеева В.В.   
(занимаемая должность) (ФИО) (подпись)

Рабочая программа дисциплины одобрена на заседании кафедры гуманитарных и социальных дисциплин

Протокол № 1 от «31»августа 2019 г.

Заведующий кафедрой: к.и.н., доцент МЭБИК Веревкина Ю.И.   
(ученая степень, звание) (Ф.И.О.) (подпись)

## **1. Цель и задачи освоения дисциплины:**

### **Цель:**

Целью дисциплины «Физическая культура и спорт» является формирование систематизированных знаний в области физической культуры и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

### **Задачи:**

- формирование мотивов, необходимых для физического совершенствования и самосовершенствования;
- создание у студентов системного комплекса знаний теоретических основ и практических навыков для реализации их потребностей в двигательной активности с творческим освоением ценностей физической культуры;
- обеспечение разносторонней физической подготовленности;
- повышение умственной работоспособности средствами физической культуры и спорта;
- формирование навыков и потребностей в здоровом образе жизни; снижение заболеваемости;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

## **2. Место дисциплины в структуре программы**

Дисциплина Б1.Б.05 является базовой и изучается студентами на 1 курсе ОПОП.

## **3. Требования к результатам освоения дисциплины:**

**Знать:** роль и значение занятий физическими упражнениями на формирование здорового образа жизни, формы организации занятий, способы контроля и оценки их эффективности, основные правила выполнения двигательных действий и развития физических качеств, гигиенические требования и правила техники безопасности во время самостоятельных занятий физическими упражнениями, основную направленность и содержание оздоровительных систем физического воспитания и спортивной подготовки.

**Уметь:** составлять и выполнять упражнения утренней гигиенической гимнастики, выполнять общеразвивающие упражнения, соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений, осуществлять сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

В результате изучения дисциплины обучающийся должен освоить:

### **общекультурную компетенцию**

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

#### 4. Объем дисциплины и виды учебной работы Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов/ зачетных единиц	Семестры	
		1	2
Контактная работа (всего)	26,6	8,3	18,3
В том числе:			
Лекции	26	8	18
Практические занятия (ПЗ)			
Из них:			
Контактная работа на промежуточной аттестации	0,6	0,3	0,3
Самостоятельная работа (всего)	45,4	9,7	35,7
Контроль			
<b>ИТОГО:</b>	<b>72/2</b>	<b>18/0,5</b>	<b>54/1,5</b>

#### Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов/ зачетных единиц	Семестр	Семестр
		2	3
Контактная работа (всего)	6,6	4,3	2,3
В том числе:			
Лекции	6	4	2
Практические занятия (ПЗ)			
Из них:			
Контактная работа на промежуточной аттестации	0,6	0,3	0,3
Самостоятельная работа (всего)	58	28	30
Контроль	7,4	3,7	3,7
<b>ИТОГО:</b>	<b>72/2</b>	<b>36/1</b>	<b>36/1</b>

#### 5. Структура и содержание дисциплины

##### 5.1. Разделы/темы дисциплины и виды занятий

##### Очная форма обучения

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Лекции	СРС	Всего
<b>1 семестр</b>				
<b>1</b>	<b>Основы теоретических знаний в области физической культуры</b>	<b>8</b>	<b>9,7</b>	<b>17,7</b>
1.1	Основные понятия и определения в области физической культуры	1	1	2
1.2	Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении	1	1	2
1.3	Медико-биологические основы физической культуры	1	2	3
1.4	Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки	1	1	2
1.5	Регуляция деятельности организма в различных условиях	2	2	4

1.6	Основы здорового образа жизни студента	1	1	2
1.7	Психофизиологические основы учебного труда	1	1,7	2,7
<b>2 семестр</b>				
<b>2</b>	<b>Методические знания и методико-практические умения</b>	<b>18</b>	<b>35,7</b>	<b>53,7</b>
2.1	Методические и практические основы физического воспитания	4	9	13
2.2	Спорт в системе физического воспитания	4	9	13
2.3	Контроль и самоконтроль физического состояния	5	9	14
2.4	Профессионально-прикладная физическая подготовка студента	5	8,7	13,7
	Контактная работа на промежуточной аттестации		0,6	
	<b>ИТОГО</b>		<b>72</b>	

### Заочная форма обучения

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Лекции	СРС	Всего
<b>2 семестр</b>				
<b>1</b>	<b>Основы теоретических знаний в области физической культуры</b>	<b>4</b>	<b>28</b>	<b>32</b>
1.1	Основные понятия и определения в области физической культуры	0,5	4	4,5
1.2	Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении	0,5	4	4,5
1.3	Медико-биологические основы физической культуры	0,5	4	4,5
1.4	Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки	0,5	4	4,5
1.5	Регуляция деятельности организма в различных условиях	0,5	4	4,5
1.6	Основы здорового образа жизни студента	0,5	4	4,5
1.7	Психофизиологические основы учебного труда	1	4	5
<b>3 семестр</b>				
<b>2</b>	<b>Методические знания и методико-практические умения</b>	<b>2</b>	<b>30</b>	<b>32</b>
2.1	Методические и практические основы физического воспитания	0,5	7,5	8
2.2	Спорт в системе физического воспитания	0,5	7,5	8
2.3	Контроль и самоконтроль физического состояния	0,5	7,5	8
2.4	Профессионально-прикладная физическая подготовка студента	0,5	7,5	8
	Контактная работа на промежуточной аттестации		0,6	
	Контроль		7,4	
	<b>ИТОГО</b>		<b>72</b>	

## 5.2. Содержание разделов дисциплины

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела
1	<i>Раздел 1. Основы теоретических знаний в области физической культуры</i>	<p>Определение уровня сформированности физкультурной деятельности студентов. Организация физического воспитания в высшем учебном заведении. Техника безопасности. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Физическая культура личности. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Здоровый образ жизни и его составляющие. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц</p>

		разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Общая и специальная физическая подготовка. Основы развития физических качеств. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.
2	<i>Раздел 2. Методические знания и методико-практические умения</i>	Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Олимпийские игры и Универсиады. Современные популярные системы физических упражнений. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза. Возможные формы организации тренировки в вузе. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

#### **6. Компетенции обучающегося, формируемые в процессе освоения дисциплины**

Наименование раздела дисциплины	Формируемые компетенции
<i>Раздел 1. Основы теоретических знаний в области физической культуры</i>	ОК-8
<i>Раздел 2. Методические знания и методико-практические умения</i>	ОК-8

#### **7. Методические рекомендации преподавателям по дисциплине**

В ходе изучения дисциплины используются как традиционные (практические, контрольные занятия), так и интерактивные формы проведения занятий (тренинги, соревнования, проектные методики и др.).

## **8. Методические рекомендации для преподавателей для проведения текущего контроля успеваемости/промежуточной аттестации по дисциплине**

Текущий контроль успеваемости в рамках дисциплины проводится с целью определения степени освоения обучающимися образовательной программы.

Текущий контроль успеваемости обучающийся проводится по каждой теме учебной дисциплины и включает контроль знаний на аудиторных и внеаудиторных занятиях в ходе выполнения самостоятельной работы.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится в форме сдачи **зачетов в 1 и 2 семестрах обучающимися ОФО и во 2-м и 3-м семестрах обучающимися ЗФО.**

Зачет сдается согласно расписанию и служит формой проверки учебных достижений обучающихся по всей программе учебной дисциплины и преследуют цель оценить учебные достижения за период изучения дисциплины.

## **9. Методические рекомендации обучающимся по освоению дисциплины, в том числе для самостоятельной работы обучающихся**

### **1. Работа над понятиями**

1. Знать термин.
2. Выделить главное в понятии.
3. Выучить определение.
4. Уметь использовать понятие в различных формах ответа.

### **2. Запись лекции**

1. Настроиться на запись лекции (состояние внутренней готовности, установка).
2. Соблюдать единый орфографический режим:
  - а) записать дату, тему, план, рекомендованную литературу;
  - б) вести запись с полями;
  - в) выделять главное, существенное (подчеркивая, абзацы, цвет, пометки на полях и т.д.).
3. Запись вести сжато, но без искажения содержания.
4. Выделять основные понятия, определения, схемы, факты, сведения, статистические данные.

### **3. Работа с источником информации:**

1. Познакомиться в целом с содержанием источника информации:
  - а) чтение аннотации источника;
  - б) чтение вступительной статьи;
  - в) просматривание оглавления;
  - г) чтение источника с выделением основных проблем и выводов;
  - д) работа со словарем с целью выяснения значений понятий.
2. Составить план темы:
  - а) выделить логически законченные части;
  - б) выделить в них главное, существенное;
  - в) сформулировать вопросы или пункты плана;
  - г) ставить вопросы по прочитанному.

### **4. Конспектирование:**

1. Определить цель конспектирования.
2. Составить план.
3. Законспектировать источник:
  - а) указать автора статьи, ее название, место и год написания, страницы;
  - б) составить конспект по следующим формам (по указанию преподавателя или выбору студента): 1. Цитатный план. 2. Тезисный план.



## **10. Перечень информационных технологий**

Не требуется

## **11. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины:**

### **а) основная литература**

1. Козлова С.А. Методика физического воспитания и развития ребенка : учеб. пособие / Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова, М.М. Борисова ; под ред. С.А. Козловой. — 2-е изд., перераб. и доп. — М. : ИНФРА-М, 2018. — 312 с. — (ВО: Бакалавриат). Доступ ЭБС Знаниум

2. Борисова М.М. Теория и технология физического воспитания и развития ребенка : учебник / М.М. Борисова. — М. : ИНФРА-М, 2018. — 299 с. + Доп. материалы [Электронный ресурс; Режим доступа <http://www.znanium.com>]. — (ВО: Бакалавриат). Доступ ЭБС Знаниум

### **б) дополнительная литература**

5. Евсеев Ю.И. Физическая культура: учеб. пособие.- Ростов н/Д.: Феникс, 2004.

6. Физическая культура студента: учеб. для вузов / под ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2003.

7. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник. – 2-е изд., стер. – М.: КНОРУС, 2012.

8. Физическая культура: учебник / Н.В. Решетников и др. – 10-е изд., стер. – М.: Академия, 2010.

9. Евсеев Ю.И. Физическая культура: учеб. пособие.- Ростов н/Д.: Феникс, 2004.

10. Физическая культура студента: учеб. для вузов / под ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2003.

11. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник. – 2-е изд., стер. – М.: КНОРУС, 2012.

12. Физическая культура: учебник / Н.В. Решетников и др. – 10-е изд., стер. – М.: Академия, 2010.

### **в) Интернет-ресурсы:**

1. <http://lib.sportedu.ru> – Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту.

2. <http://www.sibsport.ru> – Сибирский государственный университет физической культуры.

3. <http://www.kqafk.ru> – Кубанский государственный университет физической культуры.

4. <http://www.esgaft-notes.spb.ru>– научно-теоретический журнал Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта.

5. <http://elibrary.ru> – Научная электронная библиотека

6. <http://uisrussia.msu.ru> – Университетская информационная система «Россия».

### **Периодические издания:**

1. Журнал «Теория и практика физической культуры».

2. Журнал «Физическая культура в школе».

3. Журнал «Спортивные игры».

4. Журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка»

## **12. Материально-техническое обеспечение дисциплины:**

1. Спортивный игровой зал.
2. Спортивное оборудование и инвентарь.
3. Компьютер.
4. Проектор.
5. Компьютерный класс общего пользования с подключением к Интернет.