

## АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

### Физическая культура и спорт (Physical Education)

*наименование дисциплины*

**Автор:** Доцент, кандидат психологических наук ИОН РАНХиГС Сайганова Е.Г.

**Код и наименование направления подготовки, профиля:** 38.03.02 Менеджмент, направленность «Бизнес, культура и языки стран Европы (European Business, Languages and Culture). Англоязычный бакалавриат»

**Квалификация (степень) выпускника:** Бакалавр

**Форма обучения:** Очная

#### Цель освоения дисциплины:

Код компетенции	Наименование компетенции	Код этапа освоения компетенции	Наименование этапа освоения компетенции
УК-7	Способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточный для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Способен вовлекаться в организованные и самостоятельные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия. Способен вовлекаться в самостоятельные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия, поддерживать и развивать уровень своей физической подготовленности на основе самостоятельного выбора вида физкультурно-спортивной деятельности, исходя из личных и профессиональных целей. Способен разработать программу физического саморазвития.

#### План курса:

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Содержание тем (разделов)
Тема 1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон “О физической культуре и спорте в Российской Федерации”. Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Содержание тем (разделов)
		культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.
Тема 2	Социально-биологические основы физической культуры	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. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
Тема 3	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.
Тема 4	Психофизиологические 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.
Тема 5	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	<i>Часть 1.</i> Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Содержание тем (разделов)
		<p><i>Часть 2.</i></p> <p>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 учебно-тренировочного занятия.</p>
Тема 6	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	<p>Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий.</p> <p>Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.</p>
Тема 7	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	<p>Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Олимпийские игры и универсиады. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.</p>
Тема 8	Особенности занятий, избранным видом спорта или	Краткая историческая справка. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Содержание тем (разделов)
	системой физических упражнений	(системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза. Возможные формы организации тренировки в вузе. Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся. Контроль за эффективностью тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения по избранному виду спорта или системе физических упражнений. Календарь студенческих соревнований. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта.
Тема 9	Самоконтроль за состоянием организма людей, занимающихся физическими упражнениями и спортом	Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. 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. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.
Тема 10	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	<i>Часть 1.</i> Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП). Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов. <i>Часть 2.</i> Особенности ППФП студентов по избранному направлению подготовки или специальности. Основные факторы, определяющие ППФП будущего специалиста данного профиля; дополнительные факторы, оказывающие влияние на

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Содержание тем (разделов)
		содержание ППФП по избранной профессии; основное содержание ППФП будущего специалиста; прикладные виды спорта и их элементы. Зачетные требования и нормативы по ППФП по годам обучения (семестрам) для студентов.

### **Формы текущего контроля и промежуточной аттестации:**

### **Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся.**

В процессе преподавания данной дисциплины используются как классические методы обучения (семинары), так и различные виды самостоятельной работы студентов по заданию преподавателя, которые направлены на развитие творческих качеств студентов и на поощрение их интеллектуальных инициатив.

### **Типовые оценочные средства**

#### **Темы докладов и рефератов по курсу**

1. Физическая культура как ценность.
2. Здоровье и физическая культура человека.
3. Законодательство России о развитии физической культуры и спорта.
4. Природные и социально-экологические факторы в жизни человека: сущность и влияние.
5. Пути и методы повышения устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
6. Здоровый образ жизни и его составляющие
7. Место и роль физической культуры в здоровом образе жизни: взаимосвязь и значение.
8. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.
9. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности.
10. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
11. Методические принципы физического воспитания.
12. Методы физического воспитания.
13. Формы и содержание самостоятельных занятий.
14. Современные популярные системы физических упражнений.
15. Психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта.
16. Физические упражнения: сущность и психофизиологическая характеристика.
17. Виды спорта и их особенности (на примере 3-5 видов спорта)
18. Общая характеристика диагностики состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
19. Специальная психофизическая подготовки человека к труду как личная и социально-экономическая необходимость.
20. Место профессионально - прикладной физической подготовки в системе физического воспитания студентов.

#### **Вопросы к зачету:**

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке.
2. Социально-биологические основы физической культуры.

3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.
4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.
5. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
6. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.
7. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
8. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
9. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.
10. Самоконтроль за состоянием организма людей, занимающихся физическими упражнениями и спортом.
11. Профессионально-прикладная физическая подготовка и ее особенности.

**Основная литература:**

1. Марченко А.Л. История физической культуры. История развития физической культуры в зарубежных странах. Амурский университет, 2012. <http://www.iprbookshop.ru/22301.html>
2. Ишмухаммедов Н.Г. Теория и методика оздоровительно-рекреационной физической культуры и спорта. Издательство ПермГУ, 2014. <http://www.iprbookshop.ru/32246.html>