

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**Б1.О.04 Физическая культура и спорт (Physical Education)***наименование дисциплины***Автор:** к. п. н. Е.Г. Сайганова**Код и наименование направления подготовки, профиля:** 38.03.02 Менеджмент**Квалификация выпускника:** Бакалавр**Форма обучения:** Очная**Цель освоения дисциплины:**

Код компетенции	Наименование компетенции	Код этапа освоения компетенции	Наименование этапа освоения компетенции
УК ОС-7	Способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточный для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УК ОС-7.1	Вовлекается в организованные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия.

План курса:

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Содержание тем (разделов)
Тема 1	Physical culture in general cultural and professional training of students Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Physical culture and sports as social phenomena of society. The current state of physical culture and sports. Federal Law “On Physical Culture and Sports in the Russian Federation”. Physical culture of the individual. The essence of physical culture in various spheres of life. The values of physical culture. Physical culture as an academic discipline of higher professional education and holistic personality development. Value orientations and students' attitude to physical culture and sports. The main provisions of the organization of physical education in a higher educational institution. 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. Сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Содержание тем (разделов)
		целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.
Тема 2	Socio-biological foundations of physical culture Социально-биологические основы физической культуры	<p>The human body as a single self-developing and self-regulating biological system. The impact of natural and socio-ecological factors on the body and human life. Means of physical culture and sports in the management of improving the functional capabilities of the body in order to ensure mental and physical activity. Physiological mechanisms and patterns of improvement of individual systems of the body under the influence of directed physical training. Motor function and increasing the resistance of the human body to various environmental conditions.</p> <p>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.</p>
Тема 3	The basics of a healthy lifestyle for a student. Physical culture in ensuring health Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	<p>Human health as a value and factors that determine it. The relationship between the general culture of the student and his lifestyle. The structure of students' vital activity and its reflection in the way of life. A healthy lifestyle and its components. Personal attitude to health as a condition for the formation of a healthy lifestyle. Basic requirements for the organization of a healthy lifestyle. Physical self-education and self-improvement in a healthy lifestyle. Criteria for the effectiveness of a healthy lifestyle.</p> <p>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.</p>

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Содержание тем (разделов)
Тема 4	<p>Psychophysiological foundations of educational work and intellectual activity. Physical culture means in the regulation of working capacity</p> <p>Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности</p>	<p>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.</p> <p>Psychophysiological characteristics of the student's intellectual activity and educational work. Dynamics of students' performance in the academic year and the factors that determine it. The main reasons for the change in the psychophysical state of students during the examination session, the criteria for neuro-emotional and psychophysical fatigue. Features of the use of physical culture means to optimize working capacity, prevent neuro-emotional and psychophysical fatigue of students, increase the effectiveness of educational work.</p>
Тема 5	<p>General physical and special training in the system of physical education</p> <p>Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания</p>	<p><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.</p> <p><i>Part 1.</i> Methodical principles of physical education. Physical education methods. Basics of teaching movements. The basics of improving physical qualities. Formation of mental qualities in the process of physical education.</p> <p><i>Часть 2.</i> 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> <p><i>Part 2.</i> General physical fitness, its goals and objectives. Special physical training. Sports training, its goals and</p>

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Содержание тем (разделов)
		objectives. The structure of an athlete's fitness. Exercise zones and intensity. The importance of muscle relaxation. Possibility and conditions for correction of physical development, physique, motor and functional readiness by means of physical culture and sports at student age. Forms of physical exercise. Educational and training lesson as the main form of teaching physical exercises. The structure and focus of the training session.
Тема 6	The basics of the methodology of independent physical exercise Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	<p>Motivation and purposefulness of self-study. Forms and content of self-study.</p> <p>Organization of independent physical exercises of various directions. The nature of the content of classes, depending on age. Features of self-study for women. Planning and managing self-study. The limits of the intensity of loads in the conditions of independent studies in persons of different ages. The relationship between the intensity of loads and the level of physical fitness. Self-study hygiene. Self-control over the effectiveness of self-study. Participation in sports competitions.</p> <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	Sport. Individual choice of sports or exercise systems Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	<p>Mass sports and sports of the highest achievements, their goals and objectives. Sports classification. Student sports. Features of the organization and planning of sports training at the university. Sports competitions as a means and method of general physical, professional-applied, sports training of students. The system of student sports competitions. Public student sports organizations. Olympic Games and Universiades. Modern popular systems of physical exercise. Motivation and justification of the student's individual choice of a sport or a system of physical exercises for regular classes. Brief psychophysiological characteristics of the main groups of sports and systems of physical exercises.</p> <p>Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и</p>

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Содержание тем (разделов)
		<p>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	<p>Features of classes, the chosen sport or system of physical exercises Особенности занятий, избранным видом спорта или системой физических упражнений</p>	<p>Brief historical background. Characteristics of the peculiarities of the impact of this kind of sport (system of physical exercises) on physical development and fitness, mental qualities and personality traits. Model characteristics of a high-class athlete. Determination of the goals and objectives of sports training (or training in the system of physical exercises) in the conditions of the university. Possible forms of organizing training at the university.</p> <p>Prospective, current and operational planning of training. The main ways to achieve the required structure of the preparedness of those involved. Monitoring the effectiveness of training sessions. Special credit requirements and standards for the years (semesters) of training in the chosen sport or system of physical exercises. Calendar of student competitions. Sports classification and rules of sports competitions in the chosen sport.</p> <p>Краткая историческая справка. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (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</p>

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Содержание тем (разделов)
		соревнований в избранном виде спорта.
Тема 9	Self-control over the state of the body of people involved in physical exercise and sports Самоконтроль за состоянием организма людей, занимающихся физическими упражнениями и спортом	<p>Diagnostics and self-diagnostics of the state of the body during regular exercise and sports. Medical control, its content. Pedagogical control, its content. Self-control, its main methods, indicators and self-control diary. Using the methods of standards, anthropometric indices, nomograms of functional tests, exercise tests to assess physical development, physique, functional state of the body, physical fitness. Correction of the content and methods of physical exercise and sports according to the results of control indicators.</p> <p>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.</p>
Тема 10	Professionally applied physical training (PPFP) of students Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	<p><i>Part 1.</i> General provisions of professionally applied physical training (PPFP). Personal and socio-economic necessity of special psychophysical preparation of a person for work. Definition of the concept of PPFP, its goals, objectives, means. Place of PPFP in the system of students' physical education. Factors that determine the specific content of PAPP. Methodology for the selection of PPFP funds. Organization, forms and means of PAPP students at the university. Control over the effectiveness of professionally applied physical fitness of students.</p> <p><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.</p> <p><i>Part 2.</i> Peculiarities of PAPP of students in the chosen direction</p>

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Содержание тем (разделов)
		<p>of training or specialty The main factors determining PAPP of a future specialist of this profile; additional factors influencing the content of the PPPF in the chosen profession; the main content of the PPFP of the future specialist; applied sports and their elements. Crediting requirements and standards for PAPP by years of study (semesters) for students.</p> <p><i>Часть 2.</i></p> <p>Особенности ППФП студентов по избранному направлению подготовки или специальности Основные факторы, определяющие ППФП будущего специалиста данного профиля; дополнительные факторы, оказывающие влияние на 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.</p>

Формы текущего контроля и промежуточной аттестации:

В ходе реализации дисциплины «Б1.О.04 Физическая культура и спорт (Physical Education)» использовались следующие материалы текущего контроля: **опрос, реферат (доклад) по выбранной теме.**

Промежуточная аттестация проводится в форме **зачета (доклад)**

Основная литература:

1. Губарева, Н. В. Естественные основы физической культуры (Биология) : курс лекций / Н. В. Губарева, Т. А. Линдт, Л. Г. Баймакова. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2016. — 108 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/74264.html>

2. Мухина, М. П. Выполнение курсовой и выпускной квалификационной работы по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профиль «Физкультурное образование» : учебно-методическое пособие / М. П. Мухина, Ю. А. Мельникова, А. Ю. Асеева ; под редакцией М. П. Мухина. — 2-е изд. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. — 100 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/74261.html>