

Образовательное учреждение профсоюзов
 высшего образования
 «Академия труда и социальных отношений»
 Курганский филиал

Кафедра социально-культурного сервиса и коммуникаций

Председатель Ученого Совета
 Курганского филиала
 ОУП ВО «АТИСО»

В.Г.Роговая
 от 27.11.2015г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Прикладная физическая культура

Направление подготовки : 43.03.01 «Сервис»

Форма обучения: заочная

Цикл дисциплин: Б1.В.ДВ

Трудоемкость дисциплины - 328 ч.

Вид учебной работы	Часы	Курс				
		1	2	3	4	5
Аудиторные занятия (всего), в том числе:	-					
Лекции	-					
Лабораторные работы	-					
Практические занятия: «Экономика»						
Из них: текущий контроль (тестирование, коллоквиум) (ТК)						
% интерактивных форм обучения от аудиторных занятий по дисциплине						
Самостоятельная работа (всего), в том числе:	328	72	72	108	72	
Курсовая работа: (КР)						
Курсовой проект: (КП)						
Контрольная работа						
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен):	Зачет/4				Зачет/4	
Общая трудоемкость дисциплины	328ч.				328ч.	

СВЕДЕНИЯ ОБ ИЗМЕНЕНИЯХ В РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ

Рабочая программа утверждена на 2015/2016 учебный год со следующими изменениями:

Программа переработана в связи
с принятием ФГОС по ЧЗ.ОЗ.ОЗ
«Сервис»

Протокол заседания кафедры № 4 от «24» декабря 2015 г.
Заведующий кафедрой

Вашильченко И.А. / И.А.

Рабочая программа утверждена на 2016/2017 учебный год со следующими изменениями:

Программа пересмотрена и утверждена на
2016-2017 учебный год в связи с изменением
списка рекомендуемой литературы

Протокол заседания кафедры № 1 от «02» 09 2016 г.
Заведующий кафедрой

Мусая К.В. / К.В.

Рабочая программа утверждена на 20__/20__ учебный год со следующими изменениями:

Протокол заседания кафедры № _____ от « _____ » _____ 20__ г.
Заведующий кафедрой

_____ / _____ /

- с учётом требований Федерального Государственного образовательного стандарта высшего образования к минимуму содержания и уровню подготовки выпускников по направлению «Сервис»;
- на основании учебного плана подготовки бакалавров по данному направлению.

Рабочую программу разработал:

Ан к. б. н., доцент Огнев А.А.

Программа утверждена на заседании кафедры

СКС и К

Протокол № 4 «14» декабря 2015 г.

Заведующий кафедрой Демидовичева ИА | ИВ |

1 Место дисциплины в структуре ООП ВО: Б1.В.ДВ

Физическая культура – органическая часть общей человеческой культуры, ее особая самостоятельная область. Вместе с тем это специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования личности

В своей основе физическая культура имеет целесообразную двигательную активность в форме физических упражнений, позволяющих эффективно формировать необходимые умения и навыки, физические способности, оптимизировать состояние здоровья и работоспособности

Сферу физической культуры характеризует ряд присущих ей признаков, которые принято объединять в три группы:

- **активная двигательная деятельность человека** – не любая, а организованная таким образом, чтобы формировались жизненно важные двигательные умения и навыки, повышалась физическая работоспособность, укреплялось здоровье. Основным средством решения этих задач являются физические упражнения;

- **положительные изменения в физическом состоянии человека**, выражающиеся в повышении уровня развития морфофункциональных свойств организма, освоении жизненно важных умений и навыков выполнения упражнений, улучшении показателей здоровья и повышении его работоспособности;

- **использование комплекса материальных и духовных ценностей**, созданных в обществе для удовлетворения потребностей в эффективном совершенствовании физических возможностей человека таких, как различные виды гимнастики, спортивные игры, комплексы упражнений, методика выполнения упражнений, материально-технические условия, научные знания и др.

Понятийный аппарат физической культуры – физкультурно-спортивные термины широко используются в системе современных знаний о человеке. Знание терминов по теории и методике физической культуры и спорта, по смежным научным и учебным дисциплинам / психологии, гигиене, биологии, биохимии спортивной медицине, педагогике и др./ необходимы ныне каждому образованному человеку. Кроме того, правильное их употребление упрощает процесс обучения и спортивной тренировки на всех уровнях, так как облегчает двустороннюю связь преподаватель - студент, тренер - спортсмен

Таким образом, физическая культура выступает как интегральное качество личности, как условие и предпосылка эффективной учебно-профессиональной деятельности, как обобщенный показатель профессиональной культуры будущего специалиста и как цель саморазвития и самосовершенствования

В требованиях государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования, предъявляемых к знаниям и умениям по циклу общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин, указано, что в области физической культуры будущий бакалавр должен:

- понимать роль физической культуры в развитии человека и подготовке к профессиональной деятельности;
- знать основы физической культуры и здорового образа жизни;
- владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств, самоопределение в физической культуре;
- приобрести опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей

2 Цели и задачи освоения дисциплины

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

Задачами освоения дисциплины являются:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и в подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, навыков физического самосовершенствования и самовоспитания, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, методов физической культуры, обеспечивающих укрепление и сохранение здоровья, развитие и совершенствование психофизиологических способностей, качеств и свойств личности;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;
- формирование способности придерживаться этических ценностей и здорового образа жизни

3 Требования к результатам освоения дисциплины:

Изучение дисциплины направлено на формирование компетенции:

ОК– 7 - способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; пропаганды активного долголетия, здорового образа жизни и профилактики заболеваний.

4 Образовательные результаты освоения дисциплины, соответствующие определенным компетенциям

В результате освоения дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты образования:

1) знать:

Индекс компетенции (ОК, ПК)	Образовательный результат (указываются формируемые образовательные результаты в рамках соответствующих компетенций)
ОК – 7	Знать теоретические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни.
	Знать социальную роль физической культуры в развитии личности и в подготовке ее к полноценной социальной и профессиональной деятельности
	Знать методику составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности
	Знать методику проведения производственной гимнастики с учетом условий и характера труда

2) уметь:

Индекс компетенции (ОК, ПК)	Образовательный результат (указываются формируемые образовательные результаты в рамках соответствующих компетенций)
ОК – 7	Уметь самостоятельно применять методики индивидуального подхода и средств для направленного развития отдельных физических качеств и укрепления здоровья
	Уметь творчески использовать физкультурно-спортивную деятельность для обеспечения должного уровня физической подготовленности и достижения жизненных и профессиональных целей

3) владеть:

Индекс компетенции (ОК, ПК)	Образовательный результат (указываются формируемые образовательные результаты в рамках соответствующих компетенций)
ОК – 7	Владеть методикой выбора эффективных жизненно важных умений и навыков (ходьба, передвижение на лыжах, плавание)
	Владеть методикой составления индивидуальных программ физического самовоспитания или занятий с оздоровительной, рекреационной и воспитательной направленностью. (медленный бег, прогулки на лыжах и т.п.)
	Владеть методикой самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты и программы)
	Владеть способностью придерживаться этических ценностей и здорового образа жизни

5 Матрица соотнесения тем/разделов учебной дисциплины и формируемых в них профессиональных и общекультурных компетенций

Шифр раздела, темы дисциплины	Наименование раздела, темы дисциплины	Количество часов	Компетенции	
			Общекультурные	
			ОК - 7	
	T1 Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание)		+	
	T2 Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции		+	
	T3 Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной , рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулки на лыжах и т.д.)		+	

6 Тематическое планирование

6.1. Распределение учебных занятий по разделам /лекции/

Шифр раздела, темы дисциплины	Наименование раздела, темы дисциплины	Количество часов по видам учебных занятий		
		лекции	практические занятия	самостоятельная работа
	T1 Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание)	-	-	108
	T2 Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции	-	-	108
	T3 Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной , рекреационной и	-	-	108

	восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулки на лыжах и т.д.)			
	Подготовка к зачету			4
	Итого	-	-	108

6.2 Содержание лекционных занятий – не предусмотрено

6.3 Содержание практических занятий – не предусмотрено

6.4 Содержание самостоятельной работы студентов

Шифр СРС	Виды самостоятельной работы студентов (СРС)	Наименование и содержание	Трудоемкость, часы	Виды контроля СРС
С1	Углубленное изучение разделов, тем дисциплины лекционного курса	С1.Р1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	108	реферат зачет
		С 2. Р2 Социально-биологические основы физической культуры С3. Р2 Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	108	реферат зачет
		С4.Р3 Общая физическая и спортивная подготовка С5.Р3 Профессионально-прикладная физическая подготовка С6. Р3 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями С7.Р3 Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и спортом	112	реферат зачет
		Итого	328	

6.5 Домашние задания, типовые расчеты и т.п.

Домашние задания могут быть рекомендованы индивидуально по мере необходимости

6.5.1 Рефераты

6.5.1.1 Общий список тем рефератов

- 1 Влияние оздоровительной физической культуры на организм
- 2 Витамины и их роль в обмене веществ
- 3 Двигательная активность и здоровье

- 4 Закаливание организма средствами физической культуры
- 5 Здоровый образ жизни
- 6 Значение физической культуры в современном обществе
- 7 Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями
- 8 Методика проведения занятий с учетом условий и характера труда
- 9 Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания
- 10 Оптимальный двигательный режим и закаливание
- 11 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями
- 12 Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений
- 13 Правильный режим питания
- 14 Профессионально-прикладная физическая подготовка
- 15 Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности
- 16 Социально-биологические основы физической культуры
- 17 Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом
- 18 Социальные функции физической культуры и спорта
- 19 Современные виды физических упражнений
- 20 Средства физической культуры в регулировании работоспособности
- 21 Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физического воспитания
- 22 Физическая культура и нравственно-этическое воспитание человека
- 23 Формирование культуры здоровья и культуры жизни
- 24 Физическая культура и спорт в режиме труда и отдыха
- 25 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

6.5.1.2.Список тем рефератов для специальных медицинских групп /СМГ/

- 1 Комплекс упражнений при варикозном расширении вен
- 2 Комплекс средств лечебной физической культуры при лечении сколиоза
- 3 Лечебные упражнения при остеохондрозе шейного отдела позвоночника
- 4 Лечебная физическая культура при гипертонической болезни сердца
- 5 Лечебная физическая культура при гипотонической болезни сердца
- 6 Лечебная физическая культура при вегето-сосудистой дистонии
- 7 Лечебная физическая культура при ишемической болезни сердца
- 8 Лечебная физическая культура при железодефицитной анемии

- 9 Лечебная физическая культура при пиелонефрите
10. Лечебная физическая культура при остеомиелите
- 11 Негативное влияние алкоголя на организм
- 12 Негативное влияние курения табака на организм
- 13 Особенности занятий физической культурой студентов с заболеваниями глаз
- 14 Профилактика и лечебная физкультура при плоскостопии
- 15 Сердечно-сосудистые заболевания и их профилактика средствами физической культуры
- 16 Травматизм при занятиях физической культурой
- 17 Физическая культура при близорукости
- 18 Язвенная болезнь, гастриты и профилактика с использованием физических упражнений

7 Фонд оценочных средств

7.1 Вопросу к зачету

1. Физическая культура и спорт, как социальный феномен и явление культурной жизни.
2. Компоненты физической культуры.
3. Физическая культура и спорт в вузе (цели и задачи).
4. Гуманитарная значимость физической культуры.
5. Основы организации физической культуры в вузе.
6. Понятия о социально – биологических основах физической культуры.
7. Принцип целостности организма и его единства с окружающей средой.
8. Общее представление о строение тела человека (ткани, органы, скелет, позвоночник, суставы и др.)
9. Представление о мышечной системе. (строение, ее роль в энергообеспечении мышечного сокращения)
10. Что называется гипогликемией. Когда развивается это состояние и как оно влияет на физическую деятельность организма и тканей.
11. Показатели тренированности в покое, при стандартной и предельно напряженной работе.
12. Белковый, углеводный и водный обмен, их роль при физической нагрузки.
13. Кровь ее состав и функции.
14. Кровообращение, мышечный насос, сердечно – сосудистые факторы риска, для сердца и сосудов. Система.
15. Механизм проявления гравитационного шока.
16. Показатели деятельности дыхательной системы.
17. Кислородный запас, МПК, кислородный долг и гипоксическое состояние.
18. Физиологическая характеристика утомления и восстановления.
19. Объемы минеральных веществ и физическая нагрузка.

20. Витамины и их роль в обмене веществ.
21. Состав пищи, суточный расход энергии и рациональное питание.
22. Витамины и их роль в обмене веществ.
23. Понятие «Здоровья», его содержание и критерии.
24. Что понимается под здоровым образом жизни, и какой удельный вес его в процентах формирующего здоровье человека.
25. Назовите содержательные характеристики составляющих здоровый образ жизни.
26. Что входит в систему «Здорового образа жизни».
27. Режим труда и отдыха, сна, питания, гигиены, закаливания, профилактика вредных привычек.
28. Организация двигательной активности.
29. Гиподинамия и ее влияние на организм.
30. Принципы физического воспитания (сознательность, активность, наглядность, доступность, систематичность).
31. Методы физического воспитания (регламентированный, игровой, состязательный).
32. Воспитание физических качеств (выносливость, сила, быстрота, гибкость, ловкость).
33. Общая и спортивная подготовка (цель и задачи).
34. Интенсивность физических нагрузок (нулевая, первая, вторая и третья тренировочные зоны).
35. Формы и содержание самостоятельных занятий, учет возрастных особенностей, интенсивности, частоты сердечных сокращений.
36. Самоконтроль за физическим развитием, функциональным состоянием. Проведение простейших тестов (весоростовой показатель, задержка дыхания на вдохе выдохе, 12-мин. бег).

8 Образовательные технологии

Шифр раздела, темы дисциплины	Наименование раздела, темы дисциплины	Активные и интерактивные методы и формы обучения	Грудоемкость, часы (кол-во часов по разделу (теме), отводимое на занятия в интерактивной форме)
Р2	Теоретические основы физической культуры и здорового образа жизни	Круглый стол	1
	ТЗ Основы здорового образа жизни студента		2
Интерактивных занятий от объема аудиторных занятий 30%			3

9 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

9.1 Основная литература:

- 1 Виленский М.Я., А.Г.Горшков. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. – М.: КНОРУС, 2012. – 240с.

3. Физическая культура: учебник /под ред. М.Я.Виленского. – М.:КНОРУС, 2012. – 424с.

9.2 Дополнительная литература:

1. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие. – М.: Изд-во Центр «Академия», 2006.

2. Евсеев Ю.И. Физическая культура: учебник.- 3-е изд. - Ростов на/Д.: Феникс, 2008. - 82с.

3. Ильинич В.И. Физическая культура студентов и жизнь: учебник. – М.: Гардарики, 2005. -366с.

2. Кикоть В.Я., Барчуков И.С.Физическая культура и физическая подготовка: учебник. - М., 2010.

4. Физическая культура .Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания. – М.: ЮНИТА, 2008. – 80с.

9.3 Программное обеспечение, Интернет-ресурсы, электронные библиотечные системы.

10.Материально-техническое обеспечение дисциплины
слайды, наглядные пособия.