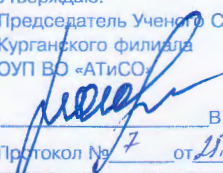


Образовательное учреждение профсоюзов
 высшего образования
 «Академия труда и социальных отношений»
 Курганский филиал

Утверждаю:
 Председатель Ученого Совета
 Курганского филиала
 ОУП ВО «АТиСО»

 В.Г.Роговая
 Протокол № 7 от 25.06.2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Элективный курс по физической культуре

Направление подготовки : 38.03.03 «Управление персоналом»

Профиль «Управление персоналом организации»

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:	10					
Лекции	8					8
Лабораторные работы						
Практические занятия:						2
Из них: текущий контроль (тестирование, коллоквиум) (ТК)	2					
% интерактивных форм обучения от аудиторных занятий по дисциплине						
Самостоятельная работа (всего), в том числе:	314	36	36	72	68	102
Курсовая работа: (КР)						
Курсовой проект: (КП)						
Контрольная работа						
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен):	Зачет/4					Зачет/4
Общая трудоемкость дисциплины	328					328

СВЕДЕНИЯ ОБ ИЗМЕНЕНИЯХ В РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ

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

Программа переработана в
связи с предметами ФГОС по
38.03.03 Управление персоналом

Протокол заседания кафедры № 6 от « 4 » апреля 2016г.

Заведующий кафедрой Халимжанов Ш.И.

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 2016г.

Заведующий кафедрой

Мухомова К.В. | Мухомов |

Рабочая программа утверждена на 2017 / 2018 учебный год со следующими изменениями:

Программа пересмотрена и утверждена
на 2017-2018 учебный год в связи с
изменением списка рекомендуемой
литературы

Протокол заседания кафедры № 7 от « 23 » марта 2017г.

Заведующий кафедрой

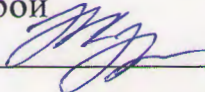
Мухомова К.В. | Мухомов |

СВЕДЕНИЯ ОБ ИЗМЕНЕНИЯХ В РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ

Рабочая программа утверждена на 2018/2019 учебный год со следующими изменениями:

Программа пересмотрена и утверждена на 2018-2019 учебный год в связи с изменением списка рекомендованной литературы.

Протокол заседания кафедры № 5 от « 10 » апреля 2018г.
Заведующий кафедрой

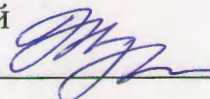


Муркова К.В.

Рабочая программа утверждена на 2019/2020 учебный год со следующими изменениями:

Программа пересмотрена и утверждена на 2019-2020 учебный год в связи с изменением списка рекомендованной литературы.

Протокол заседания кафедры № 7 от « 22 » марта 2019г.
Заведующий кафедрой

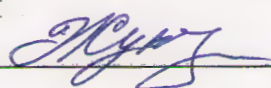


Муркова К.В.

Рабочая программа утверждена на 2020/2021 учебный год со следующими изменениями:

Программа пересмотрена и утверждена на 2020-2021 учебный год в связи с изменением списка рекомендованной литературы.

Протокол заседания кафедры № 5 от « 25 » июня 2020г.
Заведующий кафедрой



Муркова К.В.

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

4 Образовательные результаты освоения дисциплины, соответствующие определенным компетенциям

В результате освоения дисциплины обучающийся должен продемонстрировать следующие результаты образования:

1) знать:

Индекс компетенции (ОК, ПК)	Образовательный результат (указываются формируемые образовательные результаты в рамках соответствующих компетенций)
ОК – 8	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 – 8	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 – 8	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 - 8	
	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

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)		3	106
	T2 Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции		3	106
	T3 Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий		4	106

	с оздоровительной , рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулки на лыжах и т.д.)			
	Итого		10	318

6.2 Содержание лекционных занятий – не предусмотрено

6.3 Содержание практических занятий

Раздел 1

Тема 1 Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание)

Тема 2 Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции

Т3 Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной , рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулки на лыжах и т.д.)

Раздел 2

Тема 1 Легкая атлетика:

- бег на короткие дистанции;
- бег на средние дистанции;
- бег по пересеченной местности;
- прыжки.

Тема 2 Спортивные игры:

- баскетбол;
- волейбол.

Тема 3 Плавание.

Тема 4 Упражнения профессионально-прикладной физической подготовки

Тема 5 Гимнастика. Упражнения силовой направленности

Раздел 3

Тема 1 Основы методики самомассажа

Тема 2 Методика корректирующей гимнастики для глаз

Тема 3 Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями, гигиенической или тренировочной направленности

Раздел 4

Тема 1 Методика оценки и корректировки осанки и телосложения

Тема 2 Методика самоконтроля за состоянием здоровья и физического развития

Тема 3 Методика самоконтроля за функциональным состоянием организма

Тема 4 Методика проведения учебно-тренировочного занятия

Раздел 5

Тема 1 Методика самооценки и специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания)

Тема 2 Методика индивидуального подхода и применения средств по направленному развитию отдельных физических качеств

Тема 3 Основы методики организации тренировочных средств по избранному виду спорта

Раздел 6

Тема 1 Методика регулирования психо-эмоционального состояния при занятиях физической культурой и спортом

Т2 Средства и методы мышечной релаксации в спорте

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	106	реферат зачет
		С 2. Р2 Социально-биологические основы физической культуры С3. Р2 Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	106	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	106	реферат зачет
		Итого	318	

6.5 Домашние задания, типовые расчеты и т.п.

Домашние задания могут быть рекомендованы индивидуально по мере необходимости

7. Фонд оценочных средств

7.1 Рефераты

7.1.1 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

7.1.2.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

7.1.3 Вопросы 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).

8 Образовательные технологии

Шифр раздела, темы дисциплины	Наименование раздела, темы дисциплины	Активные и интерактивные методы и формы обучения	Трудоемкость, часы (кол-во часов по разделу (теме), отводимое на занятия в интерактивной форме)
P2	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

3. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

3.1 Основная литература:

1. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник для студентов высших учебных заведений / С.В. Быченков, О.В. Везеницын. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Вузовское образование, 2016. — 270 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/49867.html>

2. [Небытова, Л.А. Физическая культура : учебное пособие / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова ; Министерство образования и науки РФ, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Северо-Кавказский федеральный университет». - Ставрополь : СКФУ, 2017. - 269 с. : ил. - Библиогр.: с. 263-267. ; То же \[Электронный ресурс\]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483844> \(23.07.2020\).](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483844)

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.

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

5. 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.