

Частное образовательное учреждение высшего образования  
**Приамурский институт агроэкономики и бизнеса**

Кафедра гуманитарных и социально-экономических дисциплин

«УТВЕРЖДАЮ»

Проректор по учебной работе



*Т.В. Ярмольчик* Т.В. Ярмольчик

*июне* 2016 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**учебной дисциплины**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Уровень высшего образования:

**БАКАЛАВРИАТ**

по направлению подготовки:

**38.03.01 Экономика**

Форма обучения: заочная

**Хабаровск**

**2016 г.**

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ОБЩЕЕ ОПИСАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ .....	5
2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ .....	5
3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	6
5.СОДЕРЖАНИЕ ЛАБОРАТОРНЫХ И ПРАКТИЧЕСКИХ (СЕМИНАРСКИХ) ЗАНЯТИЙ .....	6
6. СОДЕРЖАНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ .....	7
7. ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ИНТЕРАКТИВНЫЕ МЕТОДЫ И ТЕХНОЛОГИИ ОБУЧЕНИЯ...7	
8.ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ .....	7
9. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПО ДИСЦИПЛИНЕ .....	9
10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	10
11. СОГЛАСОВАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ .....	11
12. ПЕРЕЧЕНЬ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ .....	11

## ОБЩЕЕ ОПИСАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Рабочая программа разработана согласно Федеральному государственному образовательному стандарту высшего образования по направлению 38.03.01 «Экономика» (квалификация (степень) «бакалавр») и рабочему учебному плану по профилю «Финансы и кредит», профилю «Бухгалтерский учет, анализ и аудит», профилю «Экономика предприятий и организаций».

. Шифр дисциплины в рабочем учебном плане – Б1.Б.23.

### Виды учебной работы

№ п/п	Виды учебной работы	Общий объём в часах
1.	Трудоёмкость (по ФГОС ВПО)	400
2.	Аудиторные занятия, в том числе	10
2.1.	Лекции	
2.2.	Лабораторные работы	
2.3.	Практические занятия	10
2.4.	Семинарские занятия	
2.5.	Коллоквиумы	
2.6.	Прочие виды аудиторных занятий	
3.	Самостоятельная работа, в том числе	386
3.1.	Контрольная работа	
3.2.	Курсовая работа	
3.3.	Научно-исследовательская работа	
3.4.	Практика	
3.5.	Прочие виды самостоятельной работы	
4.	Вид итогового контроля	зачет

**\*Одна зачетная единица (ЗЕ) эквивалентна 36 часам.**

<sup>1</sup> Доля занятий, проводимых в интерактивной форме, в соответствии с ФГОС для данного профиля (направления) подготовки.

## 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

*Целями* изучения курса «Физическая культура» являются формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

### *Задачи дисциплины:*

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Шифр дисциплины в рабочем учебном плане – Б1.Б.23.

## 3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих **компетенций:**

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

**В результате изучения дисциплины студент должен:**

В результате изучения дисциплины студент должен:

**Знать:** научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.

**Уметь:** использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

**Владеть:** средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

#### 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№	Наименование тем (разделов) дисциплины и их содержание	Часов
1	Тема 1. Физическая культура и спорт в системе профессионального образования. Социально-биологические основы физической культуры.	2
2	Тема 2. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания.	2
3	Тема 3. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.	1
4	Тема 4. Методика составления индивидуальных оздоровительных программ по избранному виду физической активности	1
5	Тема 5. Контроль и самоконтроль в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом.	2
6	Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов	2
Всего:		<b>10</b>

#### 5. СОДЕРЖАНИЕ ЛАБОРАТОРНЫХ И ПРАКТИЧЕСКИХ (СЕМИНАРСКИХ) ЗАНЯТИЙ

№	Наименование тем (разделов) дисциплины и их содержание	Часов
1	Тема 1. Физическая культура и спорт в системе профессионального образования. Социально-биологические основы физической культуры.	2
2	Тема 2. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания.	2
3	Тема 3. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.	1
4	Тема 4. Методика составления индивидуальных оздоровительных программ по избранному виду физической активности	1
5	Тема 5. Контроль и самоконтроль в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом.	2
6	Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов	2
Всего:		<b>10</b>

## 6. СОДЕРЖАНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

Виды и содержание самостоятельной работы	Кол-во ЗЕ /часов	Форма контроля	Литература и дидактические материалы
Подготовка к практическим занятиям	0,97/193	Защита практических работ	Лекции, рекомендованная литература, Интернет-источники
Подготовка к интерактивным урокам	0,97/193	Защита презентаций	Лекции, рекомендованная литература, Интернет-источники
Всего	1,94/386		

## 7. ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ИНТЕРАКТИВНЫЕ МЕТОДЫ И ТЕХНОЛОГИИ ОБУЧЕНИЯ

Интерактивные образовательные методы и технологии не используются.

## 8. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции	Наименование оценочного средства
-------	--	--------------------------------	----------------------------------

1	<p>Тема 1. Физическая культура и спорт в системе профессионального образования.</p> <p>Социально-биологические основы физической культуры.</p> <p>Тема 2. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания.</p> <p>Тема 3. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.</p> <p>Тема 4. Методика составления индивидуальных оздоровительных программ по избранному виду физической активности</p> <p>Тема 5. Контроль и самоконтроль в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом.</p> <p>Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов</p>	ОК-8	Реферат, тест, опрос
---	--	------	----------------------

## **9. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

### **9.1. Список основной литературы (в соответствии с ГОСТ Р 7.1.-2003 )**

1. Абаскалова Н. П. Физиологические основы здоровья: Учеб. пос. / Н.П. Абаскалова и др.; Отв. ред. Р.И. Айзман. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2015. - 351 с.
2. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 336 с.
3. Лычев В. Г. Первичная доврачебная медицинская помощь: Учебное пособие / В.Г. Лычев, В.К. Карманов. - М.: Форум: НИЦ ИНФРА-М, 2015. - 288 с.
4. Морозова Е.В. Физическая культура как компонент здорового образа жизни современного студенчества: социологический аспект / Вестник Удмуртского университета. Серия 3. Философия. Социология. Психология. Педагогика, Вып. 1, 2010
5. Муллер, А. Б. Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский. - Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с.
6. Орехова, Т. Ф. Теоретические основы формирования здорового образа жизни субъектов педагогического процесса в системе современного общего образования [Электронный ресурс]: монография / Т. Ф. Орехова. - 2-е изд., стереотип. - М.: ФЛИНТА, 2011. - 353 с.
7. Ткачёнок, В.С. Скорая и неотложная медицинская помощь. Практикум [Электронный ресурс] : учеб. пособие / В.С. Ткачёнок. – 2-е изд., перераб. и доп. - Минск: Выш. шк., 2013. - 303 с.
8. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.
9. Яромич И. В. Скорая и неотложная медицинская помощь [Электронный ресурс]: учебник / Е.Г. Каллаур [и др.]; под ред. И.В. Яромича. – 4-е изд., стереотип. – Минск: Выш. шк., 2013. - 207 с.
10. Яшин, В. Н. ОБЖ: Здоровый образ жизни [Электронный ресурс]: учеб. пособие / В. Н. Яшин. - 3-е изд., перераб. - М.: ФЛИНТА: Наука, 2011. - 128 с.

### **9.2 Список дополнительной литературы (в соответствии с ГОСТ Р 7.1.-2003 )**

1. Алексеев С.В. Спортивный маркетинг. Правовое регулирование: учебник.; под ред. П.В. Крашенинникова.- ЮНИТИ-ДАНА; Закон и право 2015 г.
2. Вайнер Э.Н., Касюнин С.А. Краткий энциклопедический словарь: Адаптивная физическая культура ФЛИНТА, 2012 г. Режим доступа: [http:// www.knigafund.ru](http://www.knigafund.ru)
3. Иваницкий М.Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии): Уче.-бник для институтов физической культуры.-, под ред. Б.А. Никитюка, А.А. Гладышевой, Ф.В. Судзиловского.-Человек, 2014 г. Режим доступа: <http:// www.knigafund.ru>
4. Мироненко Е.Н., Трещева О.Л., Штучная Е.Б., Муллер А.И. Физическая культура
5. ИНТУИТ, 2012 г. Режим доступа: <http:// www.knigafund.ru>



6. Орлов А.В., Бабаков А.В. Спорт. Глобальное и государственное управление. Менеджмент. Маркетинг: учебное пособие: Палеотип 2013 г. Режим доступа: <http://www.knigafund.ru>

7. Попов А.Л. Спортивная психология: учебное пособие для физкультурных вузов. -

8. ФЛИНТА. 2013 г. Режим доступа: <http://www.knigafund.ru>

## **10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Освоение дисциплины предполагает использование академических аудиторий, соответствующих санитарным и противопожарным правилам и нормам. Использование аудиторий, оснащенных необходимым мультимедийным оборудованием, а также компьютерной техникой, обеспечивающей, в том числе, возможность выхода в Интернет.

Для проведения тестирования по отдельным темам курса используется раздаточный материал.

### 11. СОГЛАСОВАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Кафедра, Ф.И.О., должность	Дисциплина (ы) кафедры	Замечания и предложения	Подпись, дата.

### 12. ПЕРЕЧЕНЬ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ

Дата	Содержание изменений и дополнений (по темам и разделам)	Примечание