

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

Кафедра гуманитарных и социально-экономических дисциплин

«УТВЕРЖДАЮ»

Проректор по учебной работе



Т.В. Ярмольчик

июне 2016 г.

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

**ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Уровень высшего образования:

**БАКАЛАВРИАТ**

направление подготовки:

**38.03.02 Менеджмент**

профиль подготовки:

**Управление малым бизнесом**

Форма обучения: заочная

**Хабаровск**

**2016 г.**

## ОГЛАВЛЕНИЕ

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

## ОБЩЕЕ ОПИСАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Рабочая программа разработана согласно Федеральному государственному образовательному стандарту высшего образования по направлению 38.03.02 «Менеджмент» (уровень высшего образования: бакалавриат) и рабочим учебным планам по профилю «Управление малым бизнесом».

### Виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов
<b>Контактная работа:</b>	
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>	-
В том числе:	
Лекции	-
Практические занятия (ПЗ)	-
Семинары (С)	-
Лабораторные занятия (ЛЗ)	-
<b>Иные виды работ:</b>	
<b>Самостоятельная работа (всего):</b>	<b>324</b>
<b>Общая трудоемкость</b> зач. ед.	
час	<b>328</b>
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	<b>зачет (1 курс)</b>

\*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

*Целью* освоения курса «Элективные курсы по физической культуре» является формирование физической культуры студентов и способности творческого применения разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для укрепления здоровья, обеспечения психофизической готовности к профессиональной деятельности и реализации личностного потенциала.

### *Задачи дисциплины:*

- формирование у студентов мотивационно-ценностного отношения к здоровью и занятиям физкультурно-спортивной деятельностью;
- освоение системой знаний о социально-биологических, психолого-педагогических основах физической культуры и здорового образа жизни;
- овладение системой методических умений, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование двигательных способностей и психофизических качеств, определяющих готовность бакалавра к условиям профессиональной деятельности и жизни в современном мире;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения профессиональных и жизненных целей.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре» является компонентом общекультурной подготовки бакалавров и входит в вариативную часть образовательной программы всех направлений бакалавриата.

### 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-7);

#### **В результате изучения дисциплины студент должен:**

В результате изучения дисциплины студент должен:

#### **Знать:**

- влияние физкультурно-оздоровительных систем на состояние здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности;

#### **Уметь**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной, адаптивной и профессионально-прикладной физической культуры;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы самообороны, страховки и самостраховки;

**Владеть и использовать приобретенные знания и умения в повседневной жизни для:**

- повышения укрепления здоровья и повышения работоспособности;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации индивидуального, коллективного и семейного отдыха и участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности по формированию здорового образа жизни.

### 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Модуль и тема учебного материала	Формы занятий/ кол-во часов				
		Л	ПЗ	ЛЗ	С/Р	ИФ
1	2	4	5	6	7	8
<b>Модуль 1. Оздоровительные системы</b>						
1.	Методы самоконтроля состояния здоровья, функциональных возможностей организма и работоспособности. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями				50	

<b>Модуль 2. Общефизическая подготовка бакалавра</b>						
2.	Методы оценки и развития физических качеств (общей выносливости, скоростных и силовых способностей, гибкости)				50	
<b>Модуль 3. Занятия избранным видом спорта</b>						
3	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	-			106	
<b>Модуль 4. Социально-биологические основы физической культуры и здорового образа жизни</b>						
4.	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	-			72	
<b>Модуль 5. Физическая культура в общекультурной и профессионально-прикладной физической подготовке бакалавра</b>						
5.	Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавров				50	
	Всего:				328	
	Итого в интерактивной форме				-	
Примечание: Л- лекции; ПЗ - практические занятия; ЛЗ - лабораторные занятия; С/Р самостоятельная работа, включая иные виды контактных работ; ИФ- интерактивная форма						

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

Лабораторные и семинарские занятия не предусмотрены.

## 6. СОДЕРЖАНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

Модуль	Кол-во часов	Вид самостоятельной работы	Литература и дидактические материалы
Оздоровительные системы	50	работа с литературой, выполнение контрольной работы по оценке физического развития и физического здоровья, разработка собственной программы оздоровления, эссе, тестирование знаний	Рекомендованная литература, Интернет-источники

Модуль	Кол-во часов	Вид самостоятельной работы	Литература и дидактические материалы
Общефизическая подготовка бакалавра	50	работа с литературой, самодиагностика уровня физической подготовленности, разработка и реализация на самостоятельных занятиях программ развития физических качеств, тестирование знаний	Рекомендованная литература, Интернет-источники
Занятия избранным видом спорта	106	работа с литературой, изучение правил проведения соревнований и присвоения спортивных разрядов по избранному виду спорта, составление документов планирования учебно-тренировочного процесса, тестирование знаний	Рекомендованная литература, Интернет-источники
Социально-биологические основы физической культуры и здорового образа жизни	70	Работа с литературой, составление программ здорового стиля поведения, тестирование знаний,	Рекомендованная литература, Интернет-источники
Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавра	48	Работа с литературой, составление комплексов производственной гимнастики, оценочных тестов по профессионально значимым физическим качествам и программам их	Рекомендованная литература, Интернет-источники

Модуль	Кол-во часов	Вид самостоятельной работы	Литература и дидактические материалы
		развития, тестирование знаний	
Всего	324		

## 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	Модуль 1. Оздоровительные системы. Модуль 2. Общефизическая подготовка бакалавра. Модуль 3. Занятия избранным видом спорта. Модуль 4. Социально-биологические основы физической культуры и здорового образа жизни. Модуль 5. Физическая культура в общекультурной и профессионально-прикладной физической подготовке бакалавра.	ОК-7	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