УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«УНИВЕРСИТЕТ УПРАВЛЕНИЯ «ТИСБИ»

Кафедра физического воспитания

Утверждаю
зав. кафедрой
_____
Протокол заседания
кафедры №
от «__»_____2021 г.

Рабочая программа дисциплины

Наименование дисциплины	Физическая культура и спорт
Направление подготовки	38.03.01 - Экономика
Профиль подготовки	Финансы и кредит
Год набора	2021

Составитель:
доцент Болотников А.А.

Казань

Содержание

1. Цели и задачи учебной дисциплины 3
2. Место дисциплины в структуре ОПОП 4
3. Требования к результатам освоения дисциплины 5
4. Структура и содержание дисциплины 6
4.1 Модульно-тематический план и пояснительная записка с 6
указанием этапов формирования компетенций 8
4.2 Содержание дисциплины по темам (разделам) 12
4.3 Планы практических и семинарских занятий
5. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы 33
студентов
6. Учебно-методическое и информационное обеспечение 36
дисциплины 36
7. Материально-техническое обеспечение дисциплины 37
8. Оценка компетенций по изучаемой дисциплине
Приложение 1. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины
Приложение 2. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине

1. Цели и задачи учебной дисциплины

Целью освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» является формирование способности поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных **задач**:

- формулирует здоровье сберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни;
- выбирает сберегающие технологии с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности.

После освоения данной дисциплины студент должен:

Знать:

- роль и значение физической культуры в жизни человека и общества, основы профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни
- виды физических упражнений.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Данная дисциплина относится к обязательной части Блока 1 учебного плана. До начала изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» у студента должны быть сформированы компоненты компетенций, полученных в результате изучения дисциплин «Физическая культура (школьный курс)».

Дисциплина находится во взаимосвязи с дисциплинами согласно схеме:

Обеспечивающие учебные дисциплины

↓ Физическая культура (школьный курс)

Физическая культура и спорт

Обеспечиваемые учебные дисциплины

↓ Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

3. Требования к результатам освоения дисциплины

Дисциплина «Физическая культура и спорт» участвует в формировании следующей компетенции в соответствии с ФГОС ВО по направлению «Экономика»:

УК-7 «СПОСОБЕН ПОДДЕРЖИВАТЬ ДОЛЖНЫЙ УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПОЛНОЦЕННОЙ СОЦИАЛЬНОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»

После освоения дисциплины студент должен получить следующие образовательные результаты соотнесённые с индикаторами достижения компетенций

Декомпозиция компетенций

Индикаторы	**Результаты обучения по дисциплине**
Компетенция УК-7	
УК-7.1. Формулирует и выбирает здоровье сберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности.	**УК-7.1.З.1**- Знает роль и значение физической культуры в жизни человека и общества, основы профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни. **УК-7.1.З.2**- Знает виды физических упражнений

4. Структура и содержание дисциплины.
4.1. Модульно-тематический план и пояснительная записка с указанием этапов формирования компетенций

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы (72 академических часа)

Модульно-тематический план для студентов очной формы обучения

Модульная разбивка учебной дисциплины					
Направление Экономика Дисциплина: «Физическая культура и спорт»					
Наименование модулей	Количество ауд. часов		Самостоят. работа	Всего часов	Индикаторы компетенции/ ЗУВы
	Лекц.	Прак.			
Модуль 1 «Теоретический раздел»					
Тема 1. Физическая культура как учебная дисциплина в вузе.	2		4	6	**УК-7.1. З1**
Тема 2. Здоровый образ жизни студентов. Физическая культура в обеспечении здоровья	2		5	7	
Модуль 2 «Физическая культура и здоровье»					
Тема 3 Психофизиология учебного труда и интеллектуальной деятельности средства физической культуры в оптимизации работоспособности студентов и в профилактике нервно-эмоционального утомления.	1		5	6	**УК-7.1. З1,2**
Тема 4. Основы методики спортивной тренировки.	2		4	6	
Тема 5. Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом.	2		5	7	
Тема 6. Врачебный контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	2		4	6	
Тема7.Профессионально-прикладная физическая культура.	2		4	6	
Тема 8. Рациональная организация жизнедеятельности	2		8	10	
Подготовка к зачету			18	18	
ИТОГО	15	0	57	72	

Модульно-тематический план для студентов заочной формы обучения

Модульная разбивка учебной дисциплины					
Направление Экономика Дисциплина: «Физическая культура и спорт»					
Наименование модулей	Количество ауд. часов		Самостоят. работа	Всего часов	Индикаторы компетенции/ ЗУВы
	Лекц.	Прак.			
Модуль 1 «Теоретический раздел»					
Тема 1. Физическая культура как учебная дисциплина в вузе.	1		5	6	**УК-7.1. З1**
Тема 2. Здоровый образ жизни студентов. Физическая культура в обеспечении здоровья	1		5	6	
Модуль 2 «Физическая культура и здоровье»					
Тема 3 Психофизиология учебного труда и интеллектуальной деятельности средства физической культуры в оптимизации работоспособности студентов и в профилактике нервно-эмоционального утомления.	1		5	6	**УК-7.1. З1,2**
Тема 4. Основы методики спортивной тренировки.	1		6	7	
Тема 5. Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом.	1		6	7	
Тема 6. Врачебный контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	1		5	6	
Тема7.Профессионально-прикладная физическая культура.	1		5	6	
Тема 8. Рациональная организация жизнедеятельности	1		9	10	
Подготовка к зачету			18	18	
ИТОГО	8	0	64	72	

Модульно-тематический план для студентов очно-заочной формы обучения

Модульная разбивка учебной дисциплины					
Направление Экономика Дисциплина: «Физическая культура и спорт»					
Наименование модулей	Количество ауд. часов		Самостоят. работа	Всего часов	Индикаторы компетенции/ ЗУВы
	Лекц.	Прак.			
Модуль 1 «Теоретический раздел»					
Тема 1. Физическая культура как учебная дисциплина в вузе.	1		5	6	**УК-7.1. З1**
Тема 2. Здоровый образ жизни студентов. Физическая культура в обеспечении здоровья	1		5	6	
Модуль 2 «Физическая культура и здоровье»					
Тема 3 Психофизиология учебного труда и интеллектуальной деятельности средства физической культуры в оптимизации работоспособности студентов и в профилактике нервно-эмоционального утомления.	1		5	6	**УК-7.1. З1,2**
Тема 4. Основы методики спортивной тренировки.	1		6	7	
Тема 5. Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом.	1		6	7	
Тема 6. Врачебный контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	1		5	6	
Тема7.Профессионально-прикладная физическая культура.	1		5	6	
Тема 8. Рациональная организация жизнедеятельности	1		9	10	
Подготовка к зачету			18	18	
ИТОГО	8	0	64	72	

Пояснительная записка
с этапами формирования компетенций

Данный курс разбит на два логически завершенных и взаимосвязанных между собой модуля.

Модуль 1 «Теоретический раздел» включает в себя две учебные темы.

По результатам освоения модуля проводится тестирование.

Модуль 2 «Физическая культура и здоровье» включает в себя шесть тем.

По результатам освоения модуля проводится тест и пишется реферат.

По результатам освоения всего модульного курса проводится зачет.

4.2. Содержание дисциплины по темам (разделам)

Тема 1. Физическая культура как учебная дисциплина в вузе.

Физическая культура как социальные феномены общества. Федеральный закон “О физической культуре и спорте в Российской Федерации. Физической культуры в различных сферах жизни. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

Тема 2. Здоровый образ жизни студентов. Физическая культура в обеспечении здоровья.

Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в их образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.

Тема 3. Психофизиология учебного труда и интеллектуальной деятельности средства физической культуры в оптимизации работоспособности студентов и в профилактике нервно-эмоционального утомления.

Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студента в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения состояния организма студентов под влиянием различных режимов и условий обучения. Средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов.

Тема 4. Основы методики спортивной тренировки.

Методические принципы спортивной тренировки. Основы методики обучения движениям. Основы развития и совершенствования физических

качеств. Общая физическая и специальная подготовка, их цели и задачи. Структура и направленность учебно-тренировочного процесса.

Тема 5. Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом.

Мотивация и выбор направленности самостоятельных занятий. Организация, содержание и методика самостоятельных занятий. Границы интенсивности нагрузок у лиц различного возраста. Гигиена самостоятельных занятий. Контроль эффективности самостоятельных занятий.

Тема 6. Врачебный контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

Организация и содержание врачебного и педагогического контроля. Самоконтроль, его основные методы, показатели, дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, функционального состояния и физической подготовленности.

Тема 7. Профессионально-прикладная физическая культура бакалавров.

Профессионально-прикладная культура личности. Основные направления оптимизации трудовой профессиональной деятельности средствами физической культуры. Использование средств профессионально-прикладной физической культуры для развития и совершенствования профессионально важных психофизических качеств.

Тема 8. Рациональная организация жизнедеятельности

Понятие о рациональной организации жизнедеятельности. Факторы, определяющие умственную работоспособность. Фазы изменения работоспособности при умственной работе.

Механизмы утомления и усталости при умственной работе. Механизмы активизации восстановления при умственном утомлении. Средства предупреждения раннего умственного утомления. Значение планирования жизнедеятельности для здоровья человека. Рациональная организация жизнедеятельности студента. Организация свободного времени работника умственного труда (студента). Роль и место сна в режиме здоровой жизнедеятельности.

4.3. Планы практических занятий

Семинарские занятия не предусмотрены.

5. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов

Важным разделом наряду с учебными занятиями является внеучебная работа как дополнение к основным занятиям:

1. Работа спортивных секций.

2. Спортивно-массовые мероприятия.

Самостоятельная работа студентов регламентируется Положением об организации самостоятельной работы студентов.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

***Основная*:**

1. Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/468671

2. 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

Дополнительная:

1. Балтрунас, М. И. Теория и методика обучения физической культуре [Электронный ресурс]: учебное пособие / М. И. Балтрунас, С. В. Быченков. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2019. — 135 с. — 978-5-4486-0765-3. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/81323.html

2. Мостовая Т.Н. Физическая культура. Подвижные игры в системе физического воспитания в ВУЗе [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие для высшего образования / Т.Н. Мостовая. — Электрон. текстовые данные. — Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2016. — 72 с. — 2227-8397. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/65717.html

Профессиональные базы данных, информационно-справочные системы и интернет-ресурсы

1. Электронная библиотека Университета управления «ТИСБИ» (www.tisbi.ru)
2. Электронно-библиотечная система «IPRbooks» (http://www.iprbookshop. ru)
3. Образовательная платформа «Юрайт» (https://urait.ru)
4. Министерство по делам молодежи Республики Татарстан (https://minmol.tatarstan.ru/)
5. Автоматизированная информационная система «Молодежь России» Федерального агентства по делам молодежи (Росмолодежь) (https://myrosmol.ru/)
6. Единая информационная система «Добро.ру»(ранее Добровольцы России) (https://dobro.ru/)

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Занятия проходят в учебных аудиториях Университета управления «ТИСБИ», кабинет для самостоятельной работы студентов.

Для достижения результативности учебного занятия преподаватель использует современные методы организации учебного процесса, мультимедийную аппаратуру.

8. Оценка компетенций по изучаемой дисциплине

Критерии оценки результатов тестирования по дисциплине «Физическая культура и спорт»

% верных ответов	Шкала оценивания
Студент верно ответил на 100-85 % вопросов	5 – «Отлично»
Студент верно ответил на 84-70 % вопросов	4 – «Хорошо»
Студент верно ответил на 69- 55% вопросов	3 – «Удовлетворительно»
Студент верно ответил ниже 55 % вопросов	2 – «Неудовлетворительно»

Оценка по дисциплине зависит от уровня сформированности компетенции.

Оценка «зачтено» выставляется, если оценка находится в интервале от «удовлетворительно» до «отлично», на уровне не ниже порогового.

Оценка «не зачтено» выставляется, если оценка «неудовлетворительно», на уровне ниже порогового.

Уровень сформированности компетенций и их основные признаки оцениваются по следующей таблице:

Оценка уровня сформированности компетенции УК-7
«СПОСОБЕН ПОДДЕРЖИВАТЬ ДОЛЖНЫЙ УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПОЛНОЦЕННОЙ СОЦИАЛЬНОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»
в части дисциплины «Физическая культура и спорт»

№ п/п	Уровни сформированности компетенции	Основные признаки уровня	Инструменты оценки сформированности уровня
1	**Пороговый уровень (как минимально допустимый)** (от 60 до 70 баллов)	-Знает роль и значение физической культуры в жизни человека и общества,	тестовый опрос, зачет
2	**Базовый уровень (относительно порогового уровня)** **(**От 71 до 85 баллов**)**	-Знает роль и значение физической культуры в жизни человека и общества, - Знает основы профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни. - может назвать виды физических упражнений	тестовый опрос, зачет
3	**Повышенный уровень (относительно порогового уровня)** (От 86 до 100 баллов)	-Знает роль и значение физической культуры в жизни человека и общества, - Знает основы профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни. - Знает виды физических упражнений	тестовый опрос, зачет

Приложение 1

Методические рекомендации для обучающихся по освоению дисциплины.

Студентам на первом занятии необходимо ознакомиться с Рабочей программой дисциплины, где прописаны цели, задачи и трудоемкость дисциплины. Перед началом изучения дисциплины необходимо повторить учебный материал обеспечивающих учебных дисциплин предшествующих курсов, которые дают основу для изучения дисциплины «Физическая культура и спорт».

Затем необходимо ознакомиться с порядком изучения дисциплины, т.е. модульно-тематическим планом и пояснительной запиской с указанием этапов формирования заявленных компетенций.

И, наконец, ознакомиться с порядком оценивания результатов обучения, для чего необходимо изучить следующие документы: Положение о модульно-рейтинговой системе оценивания и Принципы оценки уровня знаний, умений и навыков (характеристика ответа).

Студент должен внимательно изучить перечень основной (дополнительной) литературы и взять необходимые учебники в библиотеке.