



ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ПРОФСОЮЗОВ

ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«АКАДЕМИЯ ТРУДА И СОЦИАЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ»

КРАСНОЯРСКИЙ ФИЛИАЛ

директор Красноярского  
филиала ОУП ВО «АТиСО»

С.В. Гришаев

24 апреля 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

Направление подготовки

38.03.01 Экономика

Направленность (профиль) подготовки

Финансы и кредит, Бухгалтерский учет и налогообложение, Экономика труда

Квалификация выпускника

«Бакалавр»

Кафедра экономики труда и профсоюзного движения

Разработчик программы:

ст. преподаватель, Кумм Л. В.

Зав. кафедрой экономики  
труда  
и профсоюзного движения

/Е.Н. Сочнева/

23 апреля 2024 г.

Оглавление

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).....	3
2. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).....	3
2.1 Планируемые результаты обучения по дисциплине. ....	3
2.2 Результаты освоения образовательной программы: .....	3
3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ .....	4
4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ.....	4
5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).....	4
5.1 Содержание дисциплины (модуля) .....	4
5.2 Разделы/темы дисциплины, их трудоемкость и виды занятий .....	5
6. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ) .....	6
7. ОСНОВНАЯ И ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ УЧЕБНАЯ ЛИТЕРАТУРА .....	7
8. ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ, ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ И ИНТЕРНЕТ - РЕСУРСОВ, НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) .....	7
9. ТРЕБОВАНИЯ К МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОМУ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОМУ ОБЕСПЕЧЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) .....	8
10. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ.....	8

## 1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Целью изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» является формирование физической культуры личности студента. Исходя из этого, основные задачи курса включают в себя:

- ознакомление с основными теоретическими концепциями физической культуры;
- овладение техникой упражнений спортивных игр и ОРУ, повышение физической подготовленности студентов;
- формирование осознанного стремления к здоровому и активному образу жизни, развитие способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья;
- формирование психофизической подготовленности к будущей профессиональной деятельности.

## 2. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 2.1 Планируемые результаты обучения по дисциплине

Изучение дисциплины «Физическая культура и спорт» направлено на формирование следующих компетенций:

**универсальных компетенций и индикаторов их достижения:**

Категория (группа) УК	Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижений универсальной компетенции
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения социальной и профессиональной деятельности УК-7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности УК-7.3. Соблюдает нормы здорового образа жизни

### 2.2 Результаты освоения образовательной программы

В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

**Знать:**

- о строении тела и работе функциональных систем организма человека;
- практические основы физической культуры и здорового образа жизни;
- технику безопасности на занятиях физическими упражнениями.

**Уметь:**

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

**Навыки и/или опыт деятельности:**

- техникой выполнения общеразвивающих упражнений;
- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья и физического самосовершенствования;
- ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

### 3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина относится к дисциплинам обязательной части учебного плана направления подготовки 38.03.01 «Экономика».

### 4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Объем дисциплины	Всего часов		
	Для очной формы обучения	Для очно-заочной формы обучения	Для заочной формы обучения
<b>Общая трудоемкость дисциплины (зачетных единиц/часов)</b>	2/72	2/72	
<b>Контактная работа – аудиторные занятия:</b>			
Лекции	4	2	
Семинары, практические занятия	20	12	
КтЗа, КтЭк, КонсЭ			
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего с промежуточной аттестацией)</b>	48	58	
<b>Вид промежуточной аттестации (зачет, зачет с оценкой, экзамен)</b>	Зачет	Зачет	

### 5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

#### 5.1 Содержание дисциплины (модуля)

**Тема 1. Социально-биологические основы адаптации организма к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания**

Социально-биологические основы физической культуры. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система. Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность. Физическое развитие человека. Роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека.

Двигательная активность и ее влияние на устойчивость и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды. Степень и условия влияния наследственности на физическое развитие и на жизнедеятельность человека.

### Тема 2. Здоровый образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности

Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Влияние образа жизни на здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие. Основные требования к организации здорового образа жизни. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Личное отношение к здоровью, общая культура как условие формирования здорового образа жизни. Использование средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности. Динамика работоспособности студентов в учебном году, регулирование работоспособности и профилактика утомления.

### Тема 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов

Экономическая эффективность физической культуры и спорта. Внедрение физкультурно-массовой работы на предприятиях как одно из направлений профсоюзной деятельности. Личная и социально-экономическая необходимость психофизической подготовки человека к труду. Цели, задачи, средства ППФП, место в системе подготовки бакалавра. Факторы, определяющие содержание ППФП, методика подбора средств ППФП. Основное содержание ППФП бакалавра. Производственная гимнастика. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.

## 5.2 Разделы/темы дисциплины, их трудоемкость и виды занятий

**Общая трудоемкость изучения дисциплины по учебному плану: 3.Е. (часов) 2 (72)**

Форма обучения	<u>Очная</u>	Вид контроля	<u>Зачет</u>
Форма обучения	<u>Очно - заочная</u>	Вид контроля	<u>Зачет</u>
Форма обучения	<u>Заочная</u>	Вид контроля	

№ п.п.	Порядковый номер темы в соответствии с разделом 5.1 РПД	Очная				Очно-заочная				Заочная			
		Аудиторная (контактная)			СРС	Аудиторная (контактная)			СРС	Аудиторная (контактная)			СРС
		Л	Пр/С	ЛР		Л	Пр/С	ЛР		Л	Пр/С	ЛР	
1.	Тема 1	4	20	-	48	2	4	-	20				
2.	Тема 2	-	-	-	-	0	4	-	18				
3.	Тема 3	-	-	-	-	0	4	-	20				
4.	Консультации (контактная)	0	0		0	0	0		0				
5.	Промежуточная аттестация (часов)	0	0	0	0	0	0		0				
<b>ВСЕГО ЧАСОВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ</b>		<b>4</b>	<b>20</b>	<b>-</b>	<b>48</b>	<b>2</b>	<b>12</b>	<b>-</b>	<b>58</b>				

## **6. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

### *Список литературы по темам см. Раздел 7*

#### **Тема 1. Социально-биологические основы адаптации организма к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания**

Тематика рефератов:

1. Опорно-двигательный аппарат человека, его строение и функции.
2. Формирование двигательного навыка: этапы и характеристики.

Задания для самостоятельной работы:

1. Выполнение упражнений утренней гимнастики.
2. Закрепление рациональной техники и последовательности выполнения упражнений разминки.
3. Для самостоятельной проверки уровня физического развития: тесты физической подготовленности (см. ФОС).

#### **Тема 2. Здоровый образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности**

Тематика рефератов:

1. Здоровый образ жизни – что это такое?
2. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья.

Задания для самостоятельной работы:

1. Выполнение упражнений утренней гимнастики.
2. Составить индивидуальный режим труда и отдыха.

#### **Тема 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов**

Тематика рефератов:

1. Виды спорта, способствующие развитию качеств, важных для избранной профессии.
2. Производственная гимнастика. Особенности упражнений и физической нагрузки для работников умственного труда.

Задания для самостоятельной работы:

1. Выполнение упражнений утренней гимнастики.
2. Разработать комплекс упражнений производственной гимнастики с учетом характера труда и индивидуального состояния здоровья.

**7. ОСНОВНАЯ И ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ УЧЕБНАЯ ЛИТЕРАТУРА****Основная литература:**

№ п/п	Автор	Название	Издательство	Год	Наличие в ЭБС
1.	Опейкин М.В. Михеев С.И. Воробец С.В. Максимов И.В.	Физическая культура: теоретический курс: учебное пособие, изд. 2-ое, дополненное.	М.: ИИЦ «АТиСО»	2019	<a href="https://web.atiso.ru/bibl/DocLib/%E2%84%D0%A4%D0%92_%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0.%20%D0%A2%D0%B5%D0%BE%D1%80%D0%B5%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9%20%D0%BA%D1%83%D1%80%D1%81_%D0%A3%D0%9F.pdf">https://web.atiso.ru/bibl/DocLib/%E2%84%D0%A4%D0%92_%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0.%20%D0%A2%D0%B5%D0%BE%D1%80%D0%B5%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9%20%D0%BA%D1%83%D1%80%D1%81_%D0%A3%D0%9F.pdf</a>
2.	Небытова Л. А. Катренко М. В. Соколова Н. И.	Физическая культура: учебное пособие	Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ)	2017	<a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book">https://biblioclub.ru/index.php?page=book</a>

\*ЭБС – электронно - библиотечная система

**Дополнительная литература:**

№ п/п	Автор	Название	Издательство	Год	Наличие в ЭБС
1.	Захарова Л. В., Люлина Н. В, Кудрявцев М. Д.	Физическая культура: учебник	Сибирский федеральный университет (СФУ)	2017	<a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=497151">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=497151</a>
2.	Гусева М. А. Герасимов К. А. Климов В. М.	Физическая культура: волейбол: учебное пособие	Новосибирский государственный технический университет	2019	<a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=576645">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=576645</a>
3.	Гречанов П. Б. Зуева М. В. Ходакова Т. А.	Физическая культура: плавание способом брасс: учебное пособие	Новосибирский государственный технический университет	2016	<a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=574723">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=574723</a>
4.	Затолокина Г. В. Чеснокова Н. Н.	Физическая культура: теннис: учебное пособие	Новосибирский государственный технический университет	2018	<a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=576792">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=576792</a>

**8. ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ, ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ И ИНТЕРНЕТ - РЕСУРСОВ, НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

№	Интернет ресурс (адрес)	Описание ресурса
---	-------------------------	------------------

п/п	Название программы/Системы	Описание программы/Системы
1.	<a href="http://biblioclub.ru/index">biblioclub.ru/index</a>	ЭБС <a href="http://biblioclub.ru/">biblioclub.ru/</a>
2.	<a href="http://www.bibl.atiso.ru">www.bibl.atiso.ru</a>	Электронный каталог библиотеки ОУП ВО АТиСО
3.	<a href="http://www.lib.sportedu.ru">www.lib.sportedu.ru</a>	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту
4.	<a href="mailto:sport-atiso@mail.ru">sport-atiso@mail.ru</a>	Электронная почта кафедры ФВ ОУП ВО «АТиСО»

## 9. ТРЕБОВАНИЯ К МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОМУ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОМУ ОБЕСПЕЧЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Помещения, в которых проводятся теоретические занятия, представляют собой учебные аудитории для проведения учебных занятий. Данные аудитории оснащены оборудованием и техническими средствами обучения.

**Компьютеры, информационно-телекоммуникационные сети, аппаратно-программные и аудиовизуальные средства, находящиеся в учебных аудиториях:**

- ноутбук Lenovo B50 (для преподавателя) с выходом в сеть интернет;
- проектор EPSON EB-W22 (проектор SANYO PRO xtrax);
- акустическая система Microlab;
- экран для проектора;
- доска маркерная (ученическая доска).

Практические занятия и спортивно-массовые мероприятия проводятся на учебно-тренировочной базе Академии - в спортзалах, оснащенных специальным оборудованием, а также в арендуемых спортивных сооружениях. На занятиях практического курса студенты обеспечиваются необходимым спортивным инвентарем и раздаточным материалом.

## 10. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

В процессе освоения дисциплины используются следующие образовательные технологии:

### 1. Стандартные методы обучения:

- лекции;
- практические занятия, на которых реализуются и закрепляются основные положения материала, изложенного в лекциях, и формируются необходимые двигательные навыки;
- самостоятельная работа студентов, в которую входит освоение теоретического материала, подготовка к практическим занятиям, выполнение указанных выше письменных/устных заданий, работа с литературой, контроль динамики физической подготовленности (тесты ОФП).

### 2. Методы обучения с применением интерактивных форм образовательных технологий:

Поскольку специфике физического воспитания изначально свойственно

широкое применение активных методов обучения, в учебном процессе по физической культуре применяются следующие интерактивные формы проведения практических занятий:

- выполнение упражнений с партнером и в микрогруппах;
- подвижные и спортивные игры;
- выполнение тестов физической подготовленности (самостоятельно или под контролем преподавателя).

Грамотное и последовательное применение игрового и соревновательного методов физического воспитания обеспечивает высокий уровень использования интерактивных форм обучения на аудиторных занятиях практического цикла.

В содержании курса обучения дисциплине «Физическая культура и спорт» удельный вес занятий, проводимых в интерактивных формах, определяется: разделом программы; формой деятельности (индивидуальная, групповая, командная); особенностями студенческого контингента (физической подготовленностью; уровнем владения базовой техникой видов спорта, входящих в программу; уровнем освоения курса дисциплины).