



ЧАСТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО И ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БАЙКАЛЬСКИЙ ГУМАНИТАРНЫЙ ИНСТИТУТ»



УТВЕРЖДАЮ
Г.Г. Костылева
сентября 2016 г.

ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Укрупненная группа направлений и специальностей	38.00.00 Экономика и управление
Направление подготовки:	38.03.01 Экономика
Профиль:	Финансы и кредит

Разработал: _____

№ пп	На учебный год	ОДОБРЕНО на заседании кафедры		УТВЕРЖДАЮ заведующий кафедрой	
		Протокол	Дата	Подпись	Дата
1	2016-2017	№ 1	01.09.2016	Зургенизова ИИ	01.09.2016
2	2017-2018	№			2017
3	2018-2019	№			2018
4	2019-2020	№			2019

Иркутск 2016

1. ХАРАКТЕРИСТИКА ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФГОС ВО

В соответствии с учебным планом образовательной программы 38.03.01 Экономика, разработанным на основе Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 38.03.01 Экономика (уровень бакалавриата), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 ноября 2015 г. №1327 дисциплина «Элективные курсы по физической культуре» входит в состав цикла Б1 и является дисциплиной по выбору.

2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью физического воспитания студентов вузов является 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 профессиональной деятельности.

Основными задачами изучения дисциплины являются:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и 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, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях 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;

- 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.

3. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ)

Освоение дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» направлено на формирование следующих планируемых результатов обучения студентов по дисциплине. Планируемые результаты обучения (ПРО) студентов по этой дисциплине являются составной частью планируемых результатов образовательной программы и определяют следующие требования. После освоения дисциплины студенты должны: Владеть компетенциями:

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

В высших учебных заведениях «Элективные курсы по физической культуре» представлена как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности.

Свои образовательные и развивающие функции «Элективные курсы по физической культуре» наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания, который опирается на основные общедидактические принципы: сознательности, наглядности, доступности, систематичности и динамичности.

Все это в целом находит свое отражение в психофизической надежности будущего специалиста, в необходимом уровне и устойчивости его профессиональной работоспособности.

5. ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ И ИХ ТРУДОЕМКОСТЬ

очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего зачетных единиц (академических часов - ак. ч.)	Семестр		
		2	4	6
Общая трудоемкость дисциплины	328	108	108	112
Аудиторные занятия (контактная работа обучающихся с преподавателем). из них:				
- лекции (Л)				
- семинарские занятия (СЗ)				
- практические занятия (ПЗ)				
- лабораторные занятия (ЛЗ)				
Самостоятельная работа студента (СРС), в том числе:	328	108	108	112
- курсовая работа (проект)				
- контрольная работа				
- доклад (реферат)				
- расчетно-графическая работа				
Вид промежуточной аттестации	зачет	зачет	зачет	зачет

Согласно учебного плана дисциплина «Элективные курсы по физической культуре» в зачетных единицах не выражается.

6. ТЕМАТИЧЕСКАЯ СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

№ пп	Наименование модуля (дидактические единицы)	№ пп	Тема	Перечень планируемых результатов обучения (ПРО)
1	Место физической культуры в профессиональной подготовке студента	1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	ОК-8
		2	Социально-биологические основы физической культуры	
		3	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	

2	Роль физической культуры в гармоничном развитии личности человека	4	Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	ОК-8
		5	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	
		6	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями	
33	Специфика и значение спортивной деятельности	7	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	ОК-8
		8	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	
		9	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов	

7. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

очная форма обучения

№ п.п.	Темы дисциплины	Трудоемкость	Л	ЛР	ГО	СЗ	СРС
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	32					32
2	Социально-биологические основы физической культуры	45					45
3	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	50					50
4	Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры	46					46
5	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	16					16
6	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль занимающихся	53					53
7	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	15					15

8	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	50					50
9	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов	21					21
	Итого:	328					328

8. ЛАБОРАТОРНЫЕ РАБОТЫ

Учебным планом не предусмотрены.

9. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Учебным планом не предусмотрены.

10. СЕМИНАРСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Учебным планом не предусмотрены.

11. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА

11.1 ОБЩИЙ ПЕРЕЧЕНЬ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Рекомендуется следующие виды самостоятельной работы:

- подготовка к зачету в соответствии с перечнем контрольных вопросов для аттестации;
- дидактическое тестирование.

11.2. КУРСОВАЯ РАБОТА

Учебным планом не предусмотрена.

11.3. ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ

Учебным планом не предусмотрена.

12. ФОНДЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

12.1. ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ ДЛЯ ЗАЧЕТА

1. Раскройте социальные функции физической культуры и спорта.
2. Охарактеризуйте ценностные ориентации физической культуры и спорта.
3. Раскройте суть физической культуры в стране и обществе.

4. Раскройте формы физического воспитания студентов.
5. В чем заключается профессиональная направленность физической культуры личности?
6. Назовите и охарактеризуйте профессиональную направленность физической культуры личности.
7. Укажите элементы содержания культуры личности.
8. Укажите основные функции физической культуры в жизни общества.
9. Назовите и раскройте основные показатели и компоненты физической культуры личности.
10. Назовите и раскройте уровни проявления физической культуры личности.
11. Назовите основные системы, определяющие регуляцию функции человека. Охарактеризуйте влияние метаболитов на функции физиологических систем.
12. Раскройте влияние внешних и внутренних факторов на развитие болезней организма человека.
13. Охарактеризуйте взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
14. Назовите и раскройте внешние признаки интеллектуального утомления.
15. Какие изменения умственной работоспособности наблюдаются при использовании физических нагрузок.
16. Охарактеризуйте эффекты гипокинезии.
17. Раскройте механизм действия физических упражнений на развитие человека.
18. Какое влияние оказывает направленная физическая тренировка на организм человека?
19. Какое влияние оказывает гипокинезия на организм человека?
20. Что такое здоровье и его виды?
21. Факторы, влияющие на здоровье.

22. Признаки здоровья.
23. Какие понятия включает в себя образ жизни?
24. Какие основные причины влияют на формирование структуры свободного времени?
25. Что такое здоровый образ жизни и его составляющие?
26. Назовите факторы, повреждающие здоровье.
27. Какие факторы влияют на формирование здорового образа жизни?
28. Основные медико-биологические требования к организации здорового образа жизни.
29. Назовите факторы потери здоровья.
30. Что понимают под работоспособностью?
31. Что такое текущая работоспособность?
32. Какова роль физической культуры в современном обществе?
33. Каково влияние тела на состояние центральной нервной системы?
34. Дайте определения следующим понятиям: сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость.
35. Дайте определения понятиям: общей физической и специальной физической подготовки.
36. Раскройте средства и методы развития силы.
37. Раскройте средства и методы развития выносливости.
38. Назовите виды спортивных соревнований.
39. Что такое массовый спорт, определите его цели и задачи?
40. Что такое детско-юношеский спорт, определите его цели и задачи?
41. Что такое профессиональный спорт, определите его цели и задачи?
42. Что такое спорт для инвалидов, определите его цели и задачи?
43. Спорт высших достижений, его цели и задачи.
44. Раскройте систему спортивных соревнований в международном спорте.
45. Назовите виды спортивных соревнований.

12.2. ДЕМОНСТРАЦИОННЫЙ ВАРИАНТ ТЕСТА

Задание 1. Физическая культура представляет собой:

- о учебный предмет
- о выполнение физических упражнений
- о процесс совершенствования возможностей человека
- о часть человеческой культуры

Задание 2. Что такое «Эритроциты»?

- о Красные кровяные тельца
- о Белые кровяные тельца
- о Жёлтые кровяные тельца
- о Синие кровяные тельца

Задание 3. Что такое «Гиподинамия»?

- о Пониженная двигательная активность
- о Повышенная двигательная активность
- о Сбалансированная двигательная активность
- о Пассивное состояние организма

Задание 4. Что такое умственная работоспособность?

- о стойкость к различным видам умственного утомления
- о способность длительное время выполнять физические нагрузки
- о способность эффективно длительное время заниматься учебной деятельностью

Задание 5. Что такое быстрота?

- о Способность быстро перемещаться в пространстве
- о Способность совершать двигательное действие в минимально короткий отрезок времени
- о Способность мгновенно реагировать на тот или иной раздражитель
- о Способность быстро перемещаться во времени

Задание 6. Спортивная форма это:

- о улучшение двигательных возможностей человека

о состояние тренированности, когда спортсмен способен достигнуть высокого результата

о повышение работоспособности вегетативных систем организма

Задание 7. В первых известных нам Олимпийских Играх, состоявшихся в 776 году до н. э., атлеты состязались в беге на дистанции равной:

- одному стадиону (стадия)
- двойной длине стадиона
- 200 м.
- атлеты состязались в борьбе и метании, а не в беге

Задание 8. Нагрузка физических упражнений характеризуется:

- подготовленностью занимающихся в соответствии с их возрастом состоянием здоровья самочувствием во время занятий
- величиной их воздействия на организм
- временем и количеством повторений двигательных действий

Задание 9. ППФП - это специальное направление физического воспитания, которое наилучшим образом обеспечивает формирование и совершенствование свойств и качеств личности, имеющих существенное значение для:

- о Сохранения рабочего оборудования производственных помещений
- о Повышения работоспособности трудящихся,
- о Стабилизации продолжительности рабочего дня
- о Конкретной профессиональной деятельности

13. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ И РЕСУРСОВ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

13.1. УЧЕБНАЯ ЛИТЕРАТУРА

Физкультура и здоровье студентов (Электронный ресурс): учебное пособие / -Электронные текстовые данные.- Липецк: Липецкий государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2012.- 65с.- Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/17686>.- ЭБС «IPRbooks», по паролю.

Основы менеджмента (Электронный ресурс): курс лекций / -Электронные текстовые данные.- Иркутск: Иркутский филиал Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма, 2011.- 131с.- Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/5701>.- ЭБС «IPRbooks», по паролю.

Орлова С.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие для абитуриентов/ Орлова С.В.— Электрон. текстовые данные.— Иркутск: Иркутский филиал Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодёжи и туризма, 2011.— 154 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/15687>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю

13.2. РЕСУРСНЫЕ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Информационные технологии и Интернет-ресурсы:

1. Операционная система Microsoft Windows.
2. Пакет офисных программ Microsoft Office.
3. Антивирусные программы.
4. Программы-архиваторы.
5. <http://citforum.ru> – большой учебный сайт по технике и новым технологиям
6. <http://www.ict.edu.ru> – портал "Информационно-коммуникационные технологии в образовании".
7. <http://www.iot.ru> – портал Информационных образовательных технологий.

8. <http://www.komitet5.km.duma.gov.ru> – сайт Комитета Государственной Думы по информационной политике, информационным технологиям и связи.
9. <http://biznit.ru> – сайт о применении информационных технологий в различных областях.
10. www.consultant.ru – официальный сайт ЗАО «Консультант Плюс».
11. www.garant.ru – официальный сайт ООО «НПП Гарант-Сервис».
12. www.kodeks.ru – официальный сайт информационно-правового консорциума «Кодекс».
13. <http://www.law.edu.ru> – федеральный правовой портал.

14. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Освоение дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» для студентов, обучающихся по направлению подготовки 38.03.01 Экономика, осуществляется в ходе самостоятельной работы. В ходе самостоятельной работы студенты должны изучить лекционные, практические материалы и другие источники (учебники и учебно-методические пособия, подготовиться к ответам на контрольные вопросы и тестовые задания).

15. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА

15.1. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Информационные технологии и Интернет-ресурсы:

- 1) Операционная система Microsoft Windows.
- 2) Пакет офисных программ Microsoft Office.
- 3) Антивирусные программы.

- 4) Программы-архиваторы.
- 5) <http://citforum.ru> – большой учебный сайт по технике и новым технологиям
- 6) <http://www.ict.edu.ru> – портал "Информационно-коммуникационные технологии в образовании".
- 7) <http://www.iot.ru> – портал Информационных образовательных технологий.
- 8) <http://www.komitet5.km.duma.gov.ru> – сайт Комитета Государственной Думы по информационной политике, информационным технологиям и связи.
- 9) <http://biznit.ru> – сайт о применении информационных технологий в различных областях.
- 10) www.consultant.ru – официальный сайт ЗАО «Консультант Плюс».
- 11) www.garant.ru – официальный сайт ООО «НПП Гарант-Сервис».
- 12) www.kodeks.ru – официальный сайт информационно-правового консорциума «Кодекс».
- 13) <http://www.law.edu.ru> – федеральный правовой портал.

15.2. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине необходима следующая материально-техническая база:

1. Помещение, отвечающее требованиям санитарно-эпидемиологического контроля и противопожарной безопасности.
2. Компьютерная и офисная техника.
3. Тренажерный зал.
4. Спортивная площадка.