

Министерство образования Азербайджанской Республики  
Общество с ограниченной ответственностью  
«Азербайджанский Государственный Экономический Университет»  
Дербентский филиал Общества с ограниченной ответственностью  
«Азербайджанский Государственный Экономический Университет»



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по дисциплине

**Б4 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Направление подготовки  
*38.03.01 «Экономика»*

Профиль подготовки  
*Общий профиль*

Квалификация (степень) выпускника  
*Бакалавр*

## *Содержание*

	стр.
1. Цель и задачи учебной дисциплины	3
2. Планируемые результаты обучения по дисциплине	3
3. Место дисциплины в структуре ООП бакалавриата	4
4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах и академических часах	4
5. Структура и содержание дисциплины	5
5.1. Структура дисциплины	5
5.2. Содержание дисциплины	5
5.3. Основные темы практических занятий	7
5.4. План семинарских (практических) занятий	8
5.5. Интерактивные образовательные технологии, используемые в аудиторных занятиях	11
5.6. Самостоятельное изучение разделов (тем) дисциплины	12
6. Формы контроля и оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины.	12
7. Основная и дополнительная учебная литература, необходимая для освоения дисциплины (модуля)	17
8. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимые для освоения дисциплины (модуля)	17
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины	18
10. Образовательные технологии	18

## **1. Цель и задачи дисциплины**

Цель дисциплины - 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.

Задачи изучения дисциплины:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно - биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей;
- создание основы для творческого и методически - обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

## **2. Планируемые результаты обучения по дисциплине**

В результате освоения дисциплины студенты по направлению подготовки владеет средствами самостоятельного методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готов к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК – 16).

Требования к выходным знаниям, умениям и компетенциям студента по физической культуре:

Студент должен **знать:**

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

Студент должен **уметь:**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиций ритмической гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах организации физической культуры.

Студент должен

- **использовать:** приобретенные знания и умения в практической деятельности.

### 3. Место дисциплины в структуре ООП ВО

В высших учебных заведениях «Физическая культура» представлена как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь компонентом общей культуры, психофизического становления и профессиональной подготовки студента в течение всего периода обучения «Физическая культура» входит в число обязательных (базовых) дисциплин цикла Б4 учебного плана.

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

Дисциплина «Физическая культура» тесно связана не только с физическим развитием и совершенствованием функциональных систем организма молодого человека, но и формированием средствами физической культуры и спорта, жизненно необходимых психических качеств, свойств и черт личности.

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

### 4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах и академических часах

*Общая трудоемкость - 400 ч, 2 зачетные единицы.*

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры					
		1	2	3	4	5	6
Общая трудоемкость	400	36	36	36	108	108	76
Аудиторные занятия (всего)		36	36	36	108	108	76
Лекции		-	-	-	-	-	-
Практические занятия		36	36	36	108	108	76
из них в интерактивной форме		-	-	-	-	-	-
Самостоятельная работа (всего)		-	-	-	-	-	-
Вид промежуточной аттестации (зачёт, экзамен)			зачет		зачет		зачет

## 5. Структура и содержание дисциплины

### 5.1 Структура дисциплины

#### *Распределение курса (1-6 семестр)*

№	Наименование тем	Всего часов	Кол-во часов практических	Коды компетенций
1	Легкая атлетика	108	108	ОК-16
2	ОФП, Гимнастика	36	36	ОК-16
3	Подвижные игры	72	72	ОК-16
4	Профессиональноприкладная физическая подготовка студентов (ППФП)	76	76	ОК-16
5	Методико-практический раздел	36	36	ОК-16
6	Теоретический раздел	36	36	ОК-16
	Итого	400	400	

### 5.2. Содержание дисциплины

№ раздела (темы)	Наименование раздела	Содержание раздела
1	Легкая атлетика	Правила безопасности на занятиях по легкой атлетике. Специально-беговые упражнения. Бег на короткие дистанции. Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование. Бег на средние дистанции. Бег на длинные дистанции. Эстафетный бег. Барьерный бег. Спортивная ходьба.
2	ОФП, гимнастика	Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях гимнастикой. Развитие гибкости. Упражнения на растяжку. Методика проведения разминки на занятиях гимнастикой. Эстафеты и подвижные игры. Общеразвивающие упражнения. Элементы ритмической гимнастики.
3	Подвижные игры	Правила безопасности на занятиях по подвижным играм. Игры на местности.
4	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов (ППФП)	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. Упражнения, которые определяются, условиями труда и характером психофизической нагрузки будущей профессиональной деятельности. Методы релаксации. Основные приемы самомассажа. Виды и методика закаливания. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма
5	Методико-практический раздел	Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда: -Комплекс физических упражнений для развития мышц плечевого пояса; -Комплекс физических упражнений для развития мышц ног;

		<ul style="list-style-type: none"> <li>-Комплекс физических упражнений «физкультминутки» на производстве;</li> <li>-Комплекс физических упражнений «микропаузы» на производстве;</li> <li>-Комплекс физических упражнений для коррекции зрения;</li> <li>-Комплекс физических упражнений для воспитания быстроты;</li> <li>-Комплекс физических упражнений утренней гимнастики;</li> <li>-Комплекс физических упражнений для воспитания выносливости;</li> <li>- Комплекс физических упражнений дыхательной гимнастики;</li> <li>- Комплекс физических упражнений для воспитания ловкости;</li> <li>- Комплекс восстановительных мероприятий после физических нагрузок;</li> <li>- Комплекс физических упражнений для коррекции осанки;</li> <li>- Комплекс физических упражнений вводной производственной гимнастики;</li> <li>- Комплекс физических упражнений физкультурной паузы на производстве;</li> <li>- Комплекс физических упражнений для развития гибкости верхнего плечевого пояса;</li> <li>- Комплекс физических упражнений для развития гибкости позвоночника.</li> </ul> <p>Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности. Средства и методики мышечной релаксации в спорте. Основы методики самомассажа. Методы оценки уровня здоровья. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма. Методы регулирования психоэмоционального состояния. Методика проведения самостоятельного занятия по физической культуре. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.</p>
6	Теоретический раздел	<p>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов, ее социально-биологические основы. Социальнобиологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Физическая культура личности. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе</p>

		занятий. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов (ППФП). Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.
--	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### 5.3. Основные темы практических занятий

№ занятия	Тема	Кол-во часов по очной форме обучения	Форма обучения
1.	Легкая атлетика	108	практическое занятие
2.	ОФП, Гимнастика	72	практическое занятие
3.	Подвижные игры	72	практическое занятие
4.	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов (ППФП)	76	практическое занятие
5.	Методико-практический раздел	36	практическое занятие
6.	Теоретический раздел	36	практическое занятие
	Итого	400	

### 5.4. План семинарских (практических) занятий

#### Темы занятий изучаемые в 1 семестре.

1. Требования безопасности на занятиях по легкой атлетике.
2. Совершенствование техники выполнения низкого старта.
3. Совершенствование техники выполнения стартового ускорения и финиширования.
4. Совершенствование бега на короткие дистанции.
5. Совершенствование бега на средние дистанции.
6. Совершенствование бега на длинные дистанции.
7. Совершенствование техники эстафетного бега, техники спортивной ходьбы
8. Контроль бега на короткие дистанции (100 м).
9. Контроль бега на длинные дистанции (2000 м и 3000 м).
10. Совершенствование техники выполнения остановок и поворотов. Учебная игра.
11. Эстафета.
12. Подвижные игры.
13. Комплекс физических упражнений.
14. Контрольное занятие. Учебная игра.

15. Контрольное занятие. Учебная игра.
16. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания.
17. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.
18. Правила безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Передвижение по местности
19. Передвижение по пересечённой местности свободным ходом.

### **Темы занятий изучаемые во 2 семестре.**

1. Требования безопасности на занятиях по легкой атлетике.
2. Изучение техники выполнения низкого старта.
3. Изучение техники выполнения стартового ускорения. Изучение техники выполнения финиширования.
4. Изучение техники выполнения стартового ускорения. Изучение техники выполнения финиширования.
5. Изучение техники бега на средние дистанции.
6. Изучение техники бега на длинные дистанции.
7. Совершенствование техники бега на длинные дистанции.
8. Контроль бега на короткие дистанции (100 м).
9. Контроль бега на длинные дистанции (2000 м и 3000 м).
10. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья
11. Комплекс физических упражнений
12. Подвижные игры
13. Передвижение по пересечённой местности свободным ходом.
14. Подъёмы и спуски.

### **Темы занятий изучаемые в 3 семестре**

1. Требования безопасности на занятиях по легкой атлетике.
2. Специальные беговые упражнения, Совершенствование бега по прямой с ускорением.
3. Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции.
4. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Совершенствование техники спортивной ходьбы.
5. Совершенствование бега по виражу. Совершенствование техники спортивной ходьбы.
6. Контроль техники бега на короткие дистанции (100 м). Ш1ФП.
7. Контроль техники бега на длинные дистанции (2000 м и 3000 м). Ш1ФП.
8. Передвижение по пересечённой местности свободным ходом.
9. Подъёмы и спуски.
10. Комплекс физических упражнений
11. Методы релаксации.
12. Основные приемы самомассажа.
13. Ритмическая гимнастика, ППФП.
14. Правила безопасности на занятиях по подвижным играм.



15. Подвижные игры.
16. Игры на местности.
17. Совершенствование бега на короткие дистанции.
18. Совершенствование бега на средние дистанции.
19. Совершенствование бега на длинные дистанции.
20. Совершенствование техники эстафетного бега.
21. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений
22. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений
23. Совершенствование бега на средние дистанции.
24. Совершенствование бега на короткие дистанции. Контроль бега на короткие дистанции (100 м).
25. Контрольное занятие. Контроль бега на короткие дистанции (100 м).

### **Темы занятий изучаемые в 4 семестре**

1. Методика проведения самостоятельного учебного занятия по физической культуре.
  2. Методика проведения самостоятельного учебного занятия, направленного на воспитание силовых качеств.
  3. Методика проведения самостоятельного учебного занятия, направленного на воспитание скоростных качеств (быстроты).
  4. Методика проведения самостоятельного учебного занятия, направленного на воспитание гибкости.
  5. Методика проведения производственной гимнастики с учетом условий труда.
  6. Методика определения уровня физической подготовленности.
  7. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
  8. Изучение техники передачи эстафетной палочки.
  9. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки.
- Совершенствование техники низкого старта.
10. Совершенствование техники эстафетного бега.
  11. Подвижные игры
  12. Комплекс физических упражнений
  13. Передвижение по пересечённой местности свободным ходом.
  14. Совершенствование попеременного двухшажного хода по пересечённой местности.
  15. Методы оценки уровня здоровья. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.
  16. Методы регулирования психоэмоционального состояния.
  17. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
  18. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом
  19. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста
  20. Виды и методика закаливания

### **Темы занятий изучаемые в 5 семестре**

1. Требования безопасности на занятиях по легкой атлетике.
2. Специальные беговые упражнения, Совершенствование бега по прямой с ускорением.
3. Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции.
4. Совершенствование техники бега на длинные дистанции.  
Совершенствование техники спортивной ходьбы.
5. Совершенствование бега по виражу. Совершенствование техники спортивной ходьбы.
6. Контроль техники бега на короткие дистанции (100 м). Ш1ФП.
7. Контроль техники бега на длинные дистанции (2000 м и 3000 м). Ш1ФП.
8. Передвижение по пересечённой местности свободным ходом.
9. Подъёмы и спуски.
10. Комплекс физических упражнений
11. Методы релаксации.
12. Основные приемы самомассажа.
13. Ритмическая гимнастика, Ш1ФП.
14. Правила безопасности на занятиях по подвижным играм.
15. Подвижные игры.
16. Игры на местности.
17. Совершенствование бега на короткие дистанции.
18. Совершенствование бега на средние дистанции.
19. Совершенствование бега на длинные дистанции.
20. Совершенствование техники эстафетного бега.
21. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений
22. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений
23. Совершенствование бега на средние дистанции.
24. Совершенствование бега на короткие дистанции. Контроль бега на короткие дистанции (100 м).
25. Контрольное занятие. Контроль бега на короткие дистанции (100 м).

### **Темы занятий изучаемые в 6 семестре**

1. Методика проведения самостоятельного учебного занятия по физической культуре.
2. Методика проведения самостоятельного учебного занятия, направленного на воспитание силовых качеств.
3. Методика проведения самостоятельного учебного занятия, направленного на воспитание скоростных качеств (быстроты).
4. Методика проведения самостоятельного учебного занятия, направленного на воспитание гибкости.
5. Методика проведения производственной гимнастики с учетом условий труда.
6. Методика определения уровня физической подготовленности.

7. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
8. Изучение техники передачи эстафетной палочки.
9. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки.

Совершенствование техники низкого старта.

10. Совершенствование техники эстафетного бега.
11. Подвижные игры
12. Комплекс физических упражнений
13. Передвижение по пересечённой местности свободным ходом.
14. Совершенствование попеременного двухшажного хода по пересечённой местности.

15. Методы оценки уровня здоровья. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.

16. Методы регулирования психоэмоционального состояния.
17. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
18. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом
19. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста
20. Виды и методика закаливания

#### **5.5. Интерактивные образовательные технологии, используемые в аудиторных занятиях**

Вид занятия (ПР)	Используемые интерактивные образовательные технологии	Кол-во часов по очной форме обучения
ПР	Визуализация (с использованием мультимедийного оборудования)	0
ПР	Использование электронного офиса (MS Office: Word, Excel, PowerPoint, Publisher и др.), автоматизированной системы по законодательству РФ (КонсультантПлюс, Гарант и др.);	0

#### **5.6. Самостоятельное изучение разделов (тем) дисциплины**

Дисциплина не предусматривает самостоятельное изучение дисциплины.

#### **6. Формы контроля и оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины.**

Контрольные занятия, зачеты обеспечивают оперативную, текущую и итоговую дифференцированную информацию о степени освоения теоретических и методических знаний-умений, о состоянии и динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности каждого студента.

В качестве критериев результативности учебно-тренировочных занятий выступают требования и показатели, основанные на использовании двигательной активности не ниже определенного минимума - регулярности посещения обязательных занятий; обязательных и дополнительных тестов, разрабатываемых

кафедрой физического воспитания для студентов разных учебных групп по видам спорта (элективных курсов и групп спортивного отделения), по профессионально-прикладной физической подготовке с учетом специфики подготовки специалистов.

Оперативный контроль обеспечивает информацию о ходе выполнения студентами конкретного раздела, вида учебной работы. Текущий позволяет оценить степень освоения раздела, темы, вида учебной работы. Итоговый контроль (зачеты) дает возможность выявить уровень сформированности физической культуры студента и самоопределения в ней через комплексную проверку знаний, методических и практических умений, характеристику общей физической, спортивно-технической подготовленности студента, его психофизической готовности к профессиональной деятельности.

### ***Оценка освоения учебного материала программы***

Студенты всех учебных отделений, выполнившие рабочую учебную программу зачет по физической культуре. Условием допуска к зачетным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности.

Критерием успешности освоения учебного материала студентом является экспертная оценка преподавателя регулярности посещения обязательных учебных занятий. По каждому из нижеуказанных трех подразделов выставляется отдельная оценка. Общая оценка за семестр определяется как среднее арифметическое положительных оценок по всем трем разделам учебной деятельности.

### ***Первый подраздел. Теоретические и методические знания, овладение методическими умениями и навыками***

Усвоение материала раздела определяется по уровню овладения теоретическими и методическими знаниями, соответствующими практическими умениями и навыками их использования на оценку не ниже «удовлетворительно».

### ***Второй подраздел. Общая физическая и спортивно-техническая подготовка***

В каждом семестре студенты выполняют не более 5 тестов, включая три обязательных теста контроля за физической подготовленностью в каждом втором полугодии.

Суммарная оценка выполнения тестов общей физической и спортивно-технической подготовленности определяется по среднему количеству очков, набранных во всех тестах, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем на одно очко.

### ***Третий подраздел. Жизненно необходимые умения и навыки. Профессионально-прикладная физическая подготовка***

Тесты для овладения жизненно необходимыми умениями и навыками (передвижение на лыжах, плавание) являются обязательными. Для оценки тестов могут использоваться таблицы примерной оценки упражнений.

В каждом семестре студенты выполняют 2-3 теста по данному разделу подготовки.

Обязательные тесты определения физической подготовленности

Двигательные способности	Контрольные тесты	Оценка в очках				
		5	4	3	2	1
1	2	3	4	5	6	7
		Мужчины				
Скоростные (быстрота)	100 м	13,2	13,6	14,0	14,3	14,6
Выносливость	3000 м	12,0	12,35	13,10	13,50	14,30
Силовые	Подтягивание на перекладине	15	12	9	7	5
	Сгибание рук в упоре на брусьях	15	12	9	7	5
	Поднимание на вися ног до касания перекладины	15	12	9	7	5
	Прыжки в длину с места	250	240	230	223	215
Плавание	50 м	40,0	44,0	48,0	57,0	б/вр
Плавание	100 м	1,40	1,50	2,00	2,15	2,30

1	2	3	4	5	6	7
Женщины						
Скоростные (быстрота)	100 м	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7
Выносливость	2000 м	10,15	10,50	11,15	11,50	12,10
Силовые	Поднимание туловища из положения «лежа на спине», руки за головой, ноги закреплены	60	50	40	30	20
	Подтягивание в вися лежа	20	16	10	6	4
	Приседание на одной ноге с опорой рукой о стен <sup>ку</sup>	15	12	9	6	4

	Прыжки в длину с места	190	180	170	160	150
Плавание	50 м	0,54	1,03	1,14	1,24	б/вр
Плавание	100 м	2,15	2,40	3,05	3,35	4,10

Оценка выполнения тестов общей физической подготовленности определяется по среднему количеству очков, набранных во всех тестах, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем на одно очко.

Оценка общей физической и спортивной, технической и профессионально-прикладной подготовленности	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Средняя оценка тестов в очках	2,0	3,0	3,5

Обязательные тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, и в конце - как определяющие сдвиг за прошедший учебный период.

Оценки результатов учебно-тренировочных занятий определяются по таблице при условии выполнения каждого из запланированных тестов не ниже, чем на очко.

Средняя оценка результатов учебно-тренировочных занятий

Оценка тестов общей физической, спортивно-технической и профессионально-прикладной подготовленности	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Средняя оценка тестов в очках	2,0	3,0	3,5

*Примечание: в исключительных случаях, по представлению преподавателя учебной группы, решением кафедры студентам, не выполнившим отдельные практические зачетные нормативы может быть поставлен семестровый зачет. Это положение может быть использовано только на первых трех семестрах при условии регулярного посещения студентом учебных занятий и при существенных положительных сдвигах в физической подготовленности в зачетных упражнениях.*

Студенты специального отделения выполняют те разделы программы, требования и тесты, которые доступны им по состоянию здоровья. В конце каждого семестра они, а также освобожденные от практических занятий представляют тематические рефераты по теме, связанной с их индивидуальными отклонениями в состоянии здоровья и сдают теоретический раздел программы.

### **Примерные темы рефератов в I семестре:**

1. Образ жизни и его отображение в профессиональной деятельности. Физическая культура в обеспечении здоровья.
2. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.
3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.
4. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания.

5. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.

#### **Примерные темы рефератов во II семестре:**

1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
2. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
3. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий.
4. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

#### **Примерные темы рефератов в III семестре:**

1. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
2. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.
3. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
4. Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

#### **Примерные темы рефератов в IV семестре:**

1. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.
2. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.
3. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки).

#### **Примерная тематика рефератов для студентов временно освобождённых от практических занятий по физической культуре.**

1. Физическая культура и спорт как социальные явления общества. Современное состояние физической культуры и спорта.
2. Организм человека как единая биологическая система. Воздействие средств физической культуры и спорта, природных, социальных и экологических факторов на организм.
3. Понятие о питании. Требования к организации правильного питания, принципы и содержание.
4. Понятие о гигиене. Значение гигиенических требований и норм для организма.
5. Закаливание организма. Средства, принципы и методы закаливания.
6. Причины, следствие и профилактика заболеваний опорно - двигательного аппарата (нарушение осанки, плоскостопие, мышечная атрофия). Понятие гиподинамии, гипердинамии.
7. Вредные привычки. Пагубность их воздействия на организм. Меры

профилактики, способы борьбы.

8. Массаж, виды массажа. Влияние массажа на функциональное состояние организма.

9. Меры безопасности на занятиях физической культурой и спортом. Гигиенические требования и нормы.

10. Здоровье человека и факторы, его определяющие. Требования к организации здорового образа жизни.

11. Возможности и условия коррекции физического развития, телосложения, функциональных возможностей организма средствами физической культуры и спорта.

12. Самоконтроль на занятиях физической культурой и спортом. Способы и методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.

13. Влияние занятий спортом на развитие личностных качеств.

14. Значение физической культуры для будущего специалиста.

15. Взаимосвязь и взаимозависимость физического и духовного самосовершенствования.

16. Спортивные игры. История возникновения и развития.

17. Составление и проведение комплексов утренней гигиенической гимнастики.

18. Русские национальные виды спорта.

19. Плавание, как вид спорта. История и развитие.

20. Национальные виды спорта и игры народов мира.

## **7. Основная и дополнительная учебная литература, необходимая для освоения дисциплины (модуля)**

### *Основная*

1. Муллер А.Б. Физическая культура: учебник для вузов / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко и др. - М.: Изд-во Юрайт, 2013. - 424 с.

2. Лысова И.А. Физическая культура [IPRbooks]: Учебное пособие / И.А. Лысова. - М.: Московский гуманитарный университет, 2012. - 161с.

3. Теории и методика обучения предмету «Физическая культура»: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений/ Ю.Д. Железняк, В.М. Минбулатов, -2-е издание, стер, -Издательский центр «Академия», 2006,-272с.

4. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства :Учебник для студентов высших учебных заведений/ Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин и др.; Под редакцией Ю.Д Железняка, Ю.М Портнова,-М.: издательский центр «Академия», 2004-400с

### *Дополнительная*

1. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: учебное пособие// И.С Барчуков - М.Академия, 2009 - 527с.

2. Вайнбаум Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта [Текст]: учебное пособие /Я. С. Вайнбаум, В. И. Коваль; Мин-во образования РФ.- М.: Академия, 2003.- 240с.

3. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений [Текст].



Популярное учебное пособие / Ю.К. Гавердовский.- М.: Терра - Спорт, 2002.-512с.

## **8. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимые для освоения дисциплины (модуля)**

При изучении дисциплины студентам полезно пользоваться следующими Интернет - ресурсами:

1. Интернет-ресурсы - Wikipedia [wiki.ciit.zp.ua/index.php/](http://wiki.ciit.zp.ua/index.php/)
2. Интернет-ресурсы. Материалы для учителя физкультуры на сайте [Zavuch.Info](http://Zavuch.Info) 05.01.2010.
3. [www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php](http://www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php)
4. В библиографических изданиях по физкультуре и спорту Путеводитель по печатным справочным и библиографическим изданиям по
5. физкультуре и спорту. О путеводителе. Ознакомьтесь со спортивными ресурсами, размещенными в сети Интернет, можно с помощью указателя "Спортивные ресурсы в сети Интернет" по адресу:
6. [www.nlr.ru](http://www.nlr.ru) >Ресурсы> sport/about.php
7. Educational resources of the Internet to scholars. Образовательные ресурсы
- Основные причины травматизма во время занятий физической культурой.
8. [www.alleng.ru](http://www.alleng.ru)
9. Методический центр северо-восток. Интернет-ресурсы по физкультуре. [www.metodistsv.org/fiz.htm](http://www.metodistsv.org/fiz.htm)
10. Интернет-ресурсы для преподавателя физкультуры. [www.uforum.uz/showthread.phpt=3926](http://www.uforum.uz/showthread.phpt=3926)
11. Для преподавателя физкультуры - Конспект урока по физкультуре. [www.uroki.net](http://www.uroki.net)
12. Рефераты по физкультуре и спорту. [www.BestReferat.ru/referat-category-23-36.html](http://www.BestReferat.ru/referat-category-23-36.html)

## **9. Материально-техническое обеспечение дисциплины «Физическая культура»**

1. Спортивный игровой зал
2. Тренажерный зал
3. Студенческие раздевалки
4. Спортивный инвентарь

## **10. Образовательные технологии**

При реализации программы дисциплины используются различные образовательные технологии - во время аудиторных занятий занятия применяются **инновационные технологии**, направленные на передачу и усвоение ЗУН по дисциплине, развитие мышления и личности, **интерактивные технологии**, направленные на активизацию деятельности студентов и их развитие, **информационные технологии**, направленные на овладение новыми средствами поиска, применения и переработки учебной и научной информации. Самостоятельная работа студентов предусматривает работу под руководством преподавателя (консультации) в том числе с применением технологий электронного

обучения.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВПО с учетом рекомендаций и ООП ВО по направлению подготовки 38.03.01 – «Экономика».

Составитель: ст. преподав. Гаджиев А.

Рецензент: к.э.н., доцент Шахбанов Ш.А.

Программа рассмотрена и одобрена на заседании Ученого совета филиала от 19.03.2015 г., протокол № 06.