

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Костромской государственный университет»  
(КГУ)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**  
**(ЭЛЕКТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА)**

Направление подготовки 38.03.01 «Экономика»

Направленность «Учет и анализ бизнес-процессов»

Квалификация выпускника: бакалавр

**Кострома**

**2020**

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» разработана:

- в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по направлению подготовки 38.03.01 «Экономика» (уровень бакалавриата), утвержденным приказом Минобрнауки РФ № 1327 от 12.11.2015

- в соответствии с учебным планом направления подготовки 38.03.01 «Экономика» (уровень бакалавриата), направленность «Учет и анализ бизнес-процессов», год начала подготовки 2020 (очная форма обучения).

Разработал: Смирнов И.Ю. профессор, д.б.н., профессор

Рецензент: Румянцев А.П., профессор

УТВЕРЖДЕНО:

На заседании кафедры бухгалтерского учета и аудита  
Протокол заседания кафедры № 9 от 07.05.2020 г.

ПРОГРАММА ПЕРЕУТВЕРЖДЕНА

На заседании кафедры бухгалтерского учета и аудита  
Протокол заседания кафедры № 9 от 13.05.2021 г.

ПРОГРАММА ПЕРЕУТВЕРЖДЕНА

На заседании кафедры бухгалтерского учета и аудита  
Протокол заседания кафедры № 7 от 16.03.22 г.

.

ПРОГРАММА ПЕРЕУТВЕРЖДЕНА

На заседании кафедры бухгалтерского учета и аудита  
Протокол заседания кафедры № 9 от 17.05.2023 г.

## 1. Цели и задачи освоения дисциплины

### Цель дисциплины:

изучение практического применения разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

### Задачи дисциплины:

Освоение на практике методики проведения занятий и правил различных видов спорта.

Развитие физических качеств.

## 2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

### знать:

- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

### уметь:

- проводить самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью.

### владеть:

- владеть комплексом упражнений, направленных на укрепление здоровья.

**ОК-8** – способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

## 3. Место дисциплины в структуре ОП ВО

Дисциплина относится к блоку Б.1 вариативной части учебного плана. Изучается в 1,2,3,4,5,6 семестрах обучения (очная форма), на 1,2,3,4 и 5 курсах (заочная форма).

Дисциплина реализуется в рамках: элективных дисциплин (модулей) в объеме не менее 328 академических часов. Указанные академические часы являются обязательными для освоения.

## 4. Объем дисциплины (модуля)

### 4.1. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием академических (астрономических) часов и виды учебной работы

Виды учебной работы	Очная форма
Общая трудоемкость в зачетных единицах	-
Общая трудоемкость в часах	328
Аудиторные занятия в часах, в том числе:	320
Лекции	-
Практические занятия	320
Лабораторные занятия	-
Самостоятельная работа в часах	8
Контроль	
Форма промежуточной аттестации	зачёт

#### 4.2. Объем контактной работы на 1 обучающегося

Виды учебных занятий	Очная форма
Лекции	-
Практические занятия	320
Лабораторные занятия	-
Консультации	-
Зачет/зачеты	-
Экзамен/экзамены	-
Курсовые работы	-
Курсовые проекты	-
Всего	320

#### 5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам), с указанием количества часов и видов занятий

##### 5.1 Тематический план учебной дисциплины

Очная форма

№	Название раздела, темы	Всего	Аудиторные занятия			Самостоятельная работа
			Лекц.	Практ.	Лаб.	
1	Легкая атлетика	100	-	100	-	-
2	Лыжный спорт Спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол, бадминтон, настольный теннис), подвижные игры, атлетическая подготовка (муж.), фитнес (жен.)	204	-	204	-	-
3	Контрольный раздел	24	-	24	-	-
	Итого:	328	-	328	-	-

## **5.2. Содержание:**

### **1. Легкая атлетика**

Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Виды легкой атлетики. Основные правила проведения массовых соревнований.

Бег на короткие дистанции. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег по прямой на отрезках (30 – 150 м). Выполнение команд «На старт», «Внимание», «Марш». Контрольные забеги на дистанции 60м и 100м. Бег на средние и длинные дистанции. Равномерный, переменный и интервальный бег. Выполнение высокого старта. Кроссовый бег и его особенности. Эстафетный бег. Способы передачи эстафетной палочки в беге по кругу и во встречной эстафете.

Челночный бег и его разновидности. Прыжки в длину с места с короткого и среднего разбега.

Контрольные соревнования в «челночном беге», прыжках в длину с места, эстафетном беге, в беге на 100 м, 2000 м (ж), 3000 м (м)

### **2. Лыжный спорт**

Техника безопасности на занятиях по лыжному спорту. Основные правила соревнований. Профилактика обморожений. Подбор инвентаря. Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Переноска лыжного инвентаря. Основные лыжные хода: попеременный двушажный, одновременный бесшажный, одновременный двушажной.

Обучение различными способами спусков и подъемов. Обучение различными способами поворотов на лыжах. Преодоление дистанций личной длины. Контрольные соревнования: 3000 м(ж.), 5000 м (м.)

### **Спортивные игры**

Техника безопасности при проведении занятий по спортивным играм (футбол, баскетбол, волейбол, бадминтон, настольный теннис). Основные правила соревнований. Ведение протоколов в игровых видах спорта. Основные стойки игроков, передвижения во время игры, держание ракеток. Обучение техники подач, приемов, передач, нападающих ударов. Тактические действия в различных игровых видах спорта, взаимодействие игроков. Контрольные технические и физические нормативы.

### **Атлетическая гимнастика (мужчины)**

Безопасность во время занятий в тренажерном зале. Виды силовой подготовки.

Техника выполнения силовых упражнений со штангой, гантелями, на тренажерах, с партнером.

Силовые упражнения: жим лежа, жим стоя, жим из-за головы, тяга, приседание со штангой и партнером. Подъемы штанги на грудь, наклоны, повороты со штангой на плечах, рывки, толчки.

Упражнения с гантелями и гирями. Упражнения с собственным весом. круговые тренировки на развитие силовых способностей. Упражнения на тренажерах. Выполнение контрольных требований в силовых упражнениях.

### **Фитнес - аэробика**

Безопасность на занятиях по фитнес – аэробике. Техника выполнения базовых шагов классической аэробики: (см. в программе).

Обучение технике движений рук: (см. в программе). Обучение танцевальными стилями. Освоение основных танцевальных шагов: мамбо, ча-ча-ча, «шоссе», галоп, твист. Освоение основных элементов хип-хопа. Освоение базовых шагов степ – аэробики. Обучение технике перемещения по степ – платформе.

Выполнение зачетной комбинации классической и степ – аэробики с инструктором. Выполнение зачетной комбинации без инструктора: аэробика и степ – аэробика. Составление индивидуальных комплексов упражнений с гантелями или бодибаром. Составление групповой танцевальной комбинации.

### **Контрольный раздел**

Сдача тестов, разработанных кафедрой физического воспитания, охватывают общую физическую, спортивно-техническую и профессионально-прикладную физическую подготовленность.

### **Специальная медицинская группа**

Строевые и порядковые упражнения на месте. Ходьба обычная и ускоренная. Специальные беговые упражнения. Бег трусцой, равномерный, переменный. Прыжки и прыжковые упражнения.

Общеразвивающие упражнения на растягивание, гибкость, равновесие, с гимнастическими палками и гимнастической стенки, упражнения со скакалкой, обручами и мячами.

Простейшие элементы лыжной подготовки. Подвижные игры. Доступные элементы спортивных игр (баскетбол, волейбол, настольный теннис и др.) Элементы фитнеса (жен.) и атлетическая гимнастика (муж.).

## **6. Методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины**

### **6.1. Самостоятельная работа обучающихся по дисциплине (модулю)**

#### **Очная форма обучения**

<b>№ п/п</b>	<b>Раздел (тема) дисциплины</b>	<b>Задание</b>	<b>Часы</b>	<b>Методические рекомендации по выполнению задания</b>	<b>Форма контроля</b>
1	Легкая атлетика	Повторить материал	120	см. темы контрольных работ	Контрольная работа практическом занятии
2	Лыжный спорт Спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол, бадминтон, настольный теннис), подвижные игры, атлетическая подготовка (муж.), фитнес (жен.)	Ознакомиться с материалом	202	см. темы контрольных работ	Контрольная работа практическом занятии
10	Подготовка к зачету		4	см. темы контрольных работ	Контрольная работа
	Итого		326		

## **6.2. Методические рекомендации студентам, изучающим дисциплину «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)»**

Организация учебного процесса предусматривает практические занятия.

В процессе прохождения курса физической культуры каждому студенту необходимо:

- систематически посещать занятия по физическому воспитанию в дни и часы, предусмотренные учебным расписанием;
- иметь аккуратно подогнанные спортивный костюм и спортивную обувь, соответствующие виду занятий и погодным условиям;
- соблюдать правила техники безопасности и правила поведения в спортивном зале, на открытой спортивной площадке.
- повышать свою физическую подготовку и выполнять требования и нормы и совершенствовать спортивное мастерство;
- выполнять контрольные упражнения и нормативы, сдавать зачеты по физическому воспитанию в установленные сроки;
- соблюдать рациональный режим учебы, отдыха и питания;
- регулярно заниматься гигиенической гимнастикой, самостоятельно заниматься физическими упражнениями и спортом, используя консультации преподавателя;
- активно участвовать в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях в учебной группе, на курсе, в институте, в вузе;
- проходить медицинское обследование в установленные сроки, осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья, физического развития, за физической и спортивной подготовкой.

## **6.3. Тематика и задания для практических занятий**

Примерная тематика рефератов для студентов временно освобожденных от практических занятий по «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)»

### **1 курс**

**Тема реферата:** «Использование индивидуальной двигательной активности для профилактики и коррекции здоровья (при вашем заболевании)»

Студенты, желающие написать реферат на другую тему, могут утвердить ее на заседании кафедры физического воспитания

### **Основные требования к написанию:**

1. Тема должна быть раскрыта и написана в соответствии с планом.
2. Объем реферата - не менее 10-12 страниц машинописного текста.
3. Титульный лист оформлен в соответствии с требованиями (ВУЗ, название реферата, ФИО, институт, курс и группа студента выполнившего реферат, консультант ФИО, место и год написания).
4. План работы содержит введение, основную часть и заключение.
5. Список использованной литературы должен содержать не менее 6-8 источников (в соответствии с требованиями к библиографии).
6. План
  - I. Введение. Актуальность здоровья.

II. Основная часть. Использование индивидуальной двигательной активности и основных двигательных факторов для профилактики и коррекции здоровья

II.1. Краткая характеристика заболевания или его этиология.

II.2. Основные физиологические механизмы воздействия физических упражнений на организм.

II.3. Тестирование. Определение уровня и качества Вашего здоровья.

II.4. Физические упражнения и методы их использования для укрепления Вашего здоровья.

(Составить, грамотно описать комплексы физических упражнений, необходимых для укрепления Вашего здоровья, определение адекватности нагрузки).

III. Заключение. (что показано, что противопоказано).

## 2 курс

Студенты 2 курса раскрывают в реферате проблему оздоровления средствами физического воспитания. Студенты педагогических специальностей освещают проблемы здорового образа жизни и организации спортивно - массовой и оздоровительной работы с детьми.

### **Предлагаются следующие темы:**

1. Профилактика утомления в процессе учебной деятельности у детей начальной школы.

2. Профилактика утомления в процессе учебной деятельности у подростков 5-8 классов.

3. Профилактика утомления в процессе учебной деятельности у юношей и девушек в старших классах.

4. Вредные привычки как угроза жизни школьников. Профилактика приобщения к ним в условиях школы.

5. Режим дня школьников, как модель формирования здорового образа жизни.

6. Здоровьесберегающие педагогические технологии – основа сохранения и укрепления здоровья детей и молодежи.

7. Здоровьесберегающие технологии при воспитании детей в домашних условиях.

8. Здоровьесберегающие технологии при воспитании детей в школах интернатах.

9. Здоровьесберегающие технологии при воспитании детей – инвалидов.

10. Формирование мотивации к здоровому образу жизни у детей.

11. Повышение стрессоустойчивости средствами и методами физического воспитания.

12. Профессионально важное двигательное качество работников умственного труда.

13. Память и методы ее совершенствования в процессе физического воспитания.

14. Внимание: средства и методы его развития и совершенствования.

15. Физическая культура в регуляции психофизических состояний.

16. Основные принципы обучения движениям и способам регуляции физических нагрузок.

17. Тесты для определения резервных возможностей организма и их использование в профессиональной двигательной подготовке.

18. Воспитание личностных социально-значимых качеств социальных работников в процессе профессиональной двигательной активности.

19. Методика проведения производственной гимнастики с учетом условий и характера труда.

20. Питание и контроль за массой тела при различной двигательной активности.

21. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студентов.

22. Проблемы здоровья при использовании компьютерной техники.



23. Меры по предупреждению травматизма при выполнении физических упражнений.

24. Цель, задачи, содержание и особенности спортивно-массовой работы (школа, вуз, лагерь труда и отдыха).

25. Цель, задачи и содержание оздоровительной работы.

26. Средства массовой информации и их влияние на вовлечение к занятиям физической культуры, спортом и туризмом.

27. Спортивный маркетинг, менеджмент, лицензирование, спонсорство, меценатство и их воздействие на развитие физической культуры и спорта.

28. Роль и значение компьютерной техники для физкультурно-оздоровительных услуг.

### **3 курс**

**Тема:** «Индивидуальный двигательный образ жизни студента 3-го курса филологического факультета Петрова И.Н.».

#### **План**

**Введение.** Актуальность проблемы. Ваша основная валеологическая оздоровительная концепция. Ценностное отношение к здоровью. Здоровье и профессия.

**Основная часть.** Индивидуальный двигательный образ жизни.

1. Индивидуальная двигательная активность.

2. Тестирование состояния здоровья. Определение оптимальной для Вас физической нагрузки.

3. Особенности Вашего рационального питания.

4. Средства и методы в физическом воспитании для повышения стрессоустойчивости (дыхательные упражнения, релаксационные и т.д.).

5. Активный отдых - одно из средств укрепления здоровья и совершенствования профессиональной подготовки.

6. Основные оздоровительные системы укрепления зрения, опорно-двигательного аппарата.

**Заключение.** Ваша жизненная позиция относительно здоровья.

#### **Зачетные требования**

1. Консультации по проблемам индивидуальной двигательной активности согласно расписания.

2. Представить на кафедру физического воспитания отпечатанный вариант не позднее, чем за 2 недели до зачетной сессии.

## 7. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

№ п/п	Наименование	Количество/ссылка на электронный ресурс
<i>а) основная:</i>		
1	Ильинич, Виталий Иванович. Физическая культура студента и жизнь : учебник для вузов / Ильинич Виталий Иванович. - Москва : Гардарики, 2008. - 366 с. - МО РФ . - аукцион 1 кв. - ISBN 978-5-8297-0244-1 : 183.30.	20
2	Физическая культура бакалавра : учебник / А. А. Бишаева [и др.] ; под науч. ред. А. А. Бишаевой ; М-во образования и науки РФ, Костромской гос. ун-т им. Н. А. Некрасова. - Кострома : КГУ, 2012. - 278, [2] с. - Библиогр.: с. 261-264. - ISBN 978-5-7591-1336-2 : 176.62.	14
3	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. - ISBN 978-5-7638-2126-0.	<a href="http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=443255">http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=443255</a>
4	Физическая культура: учебное пособие для студентов высш. учеб. заведений/ Е.Л. Чеснова. - М.: Директ-Медиа, 2013. - 160 с.	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view&amp;book_id=210945">http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view&amp;book_id=210945</a>
<i>б) дополнительная:</i>		
5	Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Е.С. Григорович [и др.]; под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. – 4-е изд., испр. – Минск: Вышэйшая школа, 2014. – 350 с.: ил. - ISBN 978-985-06-2431-4.	<a href="http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=509590">http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=509590</a>
6	Физическая культура: учебное пособие / Чертов Н.В. - Ростов-на-Дону: Издательство ЮФУ, 2012. - 118 с. ISBN 978-5-9275-0896-9	<a href="http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=551007">http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=551007</a>
7	ГТО в вузе : учеб.-метод. пособие / В. Н. Зимин [и др.] ; М-во образования и науки РФ, Костром. гос. ун-т ; [под общ. ред. В. Н. Зимины]. - Кострома : КГУ, 2017. - 146, [2] с. - Библиогр.: с. 98. - ISBN 978-5-8285-0872-3 : 73.67. Имеется электрон. ресурс	8
8	Гемореологические аспекты выносливости в спорте. Монография. Кострома, изд-во Костромского гос. технологического университета, 2006. –101с.	75
9	Силовые способности человека и их развитие. Учебное пособие – Кострома, изд-во Костромского гос. технологического университета, 2015.– 78с.	50
10	Физкультура для специальной медицинской группы. Методическое пособие.– Кострома, изд-во Костромского гос. технологического университета.–2012.– 51 с.	25

## 8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

*Информационно-образовательные ресурсы:*

1. Сайт центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту – <http://lib.sportedu.ru/>
2. Сайт журнала «Теория и практика физической культуры» <http://www.teoriya.ru/ru>
3. Издательство Советский спорт – <http://www.sovsportizdat.ru/>
4. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия». <http://www.infosport.ru>
5. Российский Студенческий Спортивный Союз <http://www.studsport.ru/>

Электронные библиотечные системы:

1. ЭБС «Лань»
2. ЭБС «Университетская библиотека online»
3. ЭБС «Znanium»

## 9. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

<b>Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы</b>	<b>Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы</b>
<p>Главный корпус. 1. Спортивный зал для проведения учебных занятий и спортивно-массовых мероприятий по спортивным играм (ауд. № 240): а) баскетбол  б) волейбол  в) мини-футбол г) теннис</p> <p>Спортивный зал (малый, ауд. № 120) для проведения учебных занятий, учебно-тренировочных занятий по спортивной аэробике, спортивным играм (бадминтон, настольный теннис)</p>	<p>гимнастическая стенка, Зал радиофицирован.</p> <p>оборудование- разметка, 4 баскетбольных щита, мячи. оборудование- разметка, 2 волейбольные стойки, вышка для судейства, мячи. оборудование- разметка, ворота, мячи. оборудование- разметка, стойки с сеткой, ракетки, мячи. оборудование- столы для настольного тенниса, ракетки, мячи, воланы, тренажеры, гимнастические обручи, гимнастические стенки, гимнастические маты. Зал радиофицирован.</p>
<p>Электронный зал, корп. Б1, ауд. 202</p>	<p>Специализированная мебель; рабочие места, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду КГУ; демонстрационная LCD-панель; принтеры, в т.ч. большеформатный и цветной; сканеры (форматы А2 и А4);</p>
<p>Главный корпус , аудитория 318</p>	<p>2 компьютера</p>