

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:

ФИО: Кандрашина Елена Александровна

Должность: И.о. ректора ФГАОУ ВО «Самарский государственный экономический университет»

Дата подписания: 16.12.2021 14:37:59

Уникальный программный ключ:

2db64eb9605ce27edd3b8e8fdd32c70e0674ddd2

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Самарский государственный экономический университет»

Менеджмента

Институт

Кафедра

Физического воспитания

УТВЕРЖДЕНО

Ученым советом Университета
(протокол № 14 от 31 марта 2021 г.)

С ИЗМЕНЕНИЯМИ И ДОПОЛНЕНИЯМИ
(ПРОТОКОЛ №16 от 20 мая 2021 г.)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**Наименование
дисциплины**

Б1.Б.30 Физическая культура и спорт

**Основная
профессиональная
образовательная
программа**

38.03.10 ЖИЛИЩНОЕ ХОЗЯЙСТВО И
КОММУНАЛЬНАЯ ИНФРАСТРУКТУРА программа
Жилищное хозяйство и коммунальная инфраструктура

Квалификация (степень) выпускника бакалавр

Самара 2021

Содержание (рабочая программа)

Стр.

- 1 Место дисциплины в структуре ОП
- 2 Планируемые результаты обучения по дисциплине, обеспечивающие достижение планируемых результатов обучения по программе
- 3 Объем и виды учебной работы
- 4 Содержание дисциплины
- 5 Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины
- 6 Фонд оценочных средств по дисциплине

Целью изучения дисциплины является формирование результатов обучения, обеспечивающих достижение планируемых результатов освоения образовательной программы.

1. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина Физическая культура и спорт входит в базовую часть блока Б1.Дисциплины (модули)

Предшествующие дисциплины по связям компетенций: Культурология, Политология, Адаптация лиц с ОВЗ, Физическая культура и спорт: общая физическая подготовка, Адаптивная физическая культура и спорт, Философия

Последующие дисциплины по связям компетенций: Деловые коммуникации

2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, обеспечивающие достижение планируемых результатов обучения по программе

Изучение дисциплины Физическая культура и спорт в образовательной программе направлено на формирование у обучающихся следующих компетенций:

Общекультурные компетенции (ОК):

ОК-6 - способностью работать в коллективе, толерантно воспринимая социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия

Планируемые результаты обучения по программе	Планируемые результаты обучения по дисциплине		
	Знать	Уметь	Владеть (иметь навыки)
ОК-6	ОК6з1: нормы общения в коллективе	ОК6у1: использовать: приемы и техники общения для достижения общих целей коллектива	ОК6в1: навыками построения межличностных отношений и работы в коллективе с учетом социально-культурных особенностей, этнических и конфессиональных различий отдельных членов коллектива
	ОК6з2: особенности социальных, этнических, конфессиональных, культурных различий, встречающихся среди членов коллектива	ОК6у2: работать в коллективе толерантно воспринимая социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия в типовых ситуациях и в ситуациях повышенной сложности	ОК6в2: способностью работать в коллективе с учетом различий в нестандартных и непредвиденных ситуациях, создавая при этом новые правила и алгоритмы действий

ОК-7 - способностью к самоорганизации и самообразованию

Планируемые результаты обучения по программе	Планируемые результаты обучения по дисциплине		
	Знать	Уметь	Владеть (иметь навыки)
ОК-7	ОК7з1: пути и средства профессионального самосовершенствования	ОК7у1: анализировать способности к самоорганизации	ОК7в1: приемами и методами самоорганизации
	ОК7з2: закономерности	ОК7у2: анализировать	ОК7в2: навыками

		семинарского типа				соотношении с результатами обучения по образовательной программе
		Практич. занятия				
1.	Основы физической культуры и спорта	36			33.7	ОК6з1, ОК6з2, ОК6у1, ОК6у2, ОК6в1, ОК6в2, ОК7з1, ОК7з2, ОК7у1, ОК7у2, ОК7в1, ОК7в2
	Контроль	1				
	Итого	36	0.3	1	33.7	

заочная форма

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины	Контактная работа			Самостоятельная работа	Планируемые результаты обучения в соотношении с результатами обучения по образовательной программе
		Лекции	ИКР	ГКР		
1.	Основы физической культуры и спорта	6			58,7	ОК6з1, ОК6з2, ОК6у1, ОК6у2, ОК6в1, ОК6в2, ОК7з1, ОК7з2, ОК7у1, ОК7у2, ОК7в1, ОК7в2
	Контроль	6				
	Итого	6	0.3	1	58.7	

4.2 Содержание разделов и тем

4.2.1 Контактная работа

Тематика занятий семинарского типа

№п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины	Вид занятия семинарского типа**	Тематика занятия семинарского типа
1.	Основы физической культуры и спорта	практическое занятие	Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками
		практическое занятие	Обучение технике наклона вперед из положения стоя на гимнастической скамье
		практическое занятие	Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной направленностью
		практическое занятие	Обучение технике сгибания и разгибания рук в упоре лежа
		практическое занятие	Обучение технике прыжка в длину с места
		практическое занятие	Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий

		физическими упражнениями гигиенической направленности
	практическое занятие	Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями тренировочной направленности
	практическое занятие	Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с тренировочной и восстановительной направленностью
	практическое занятие	Обучение технике поднимания и опускания туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой
	практическое занятие	Обучение технике подтягивания в висе лежа
	практическое занятие	Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития гибкости
	практическое занятие	Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития быстроты
	практическое занятие	Обучение технике поднимания ног из виса до касания перекладины
	практическое занятие	Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической культуры
	практическое занятие	Методика физической культуры в режиме трудового дня
	практическое занятие	Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда
	практическое занятие	Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития силовых способностей
	практическое занятие	Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития выносливости

** семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия

Тематика занятий лекционного типа (для заочной формы)

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины	Вид занятия лекционного типа*	Тематика занятия лекционного типа
1.	Основы физической культуры и спорта	лекция	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов
		лекция	Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья
		лекция	Социально-биологические основы физической культуры
		лекция	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании

			работоспособности
--	--	--	-------------------

*лекции и иные учебные занятия, предусматривающие преимущественную передачу учебной информации педагогическими работниками организации и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации образовательных программ на иных условиях, обучающимся

Иная контактная работа

При проведении учебных занятий СГЭУ обеспечивает развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств (включая при необходимости проведение интерактивных лекций, групповых дискуссий, ролевых игр, тренингов, анализ ситуаций и имитационных моделей, преподавание дисциплин (модулей) в форме курсов, составленных на основе результатов научных исследований, проводимых организацией, в том числе с учетом региональных особенностей профессиональной деятельности выпускников и потребностей работодателей).

Формы и методы проведения иной контактной работы приведены в Методических указаниях по основной профессиональной образовательной программе.

4.2.2 Самостоятельная работа

№п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины	Вид самостоятельной работы ***
1.	Основы физической культуры и спорта	- подготовка доклада - тестирование - подготовка к сдаче нормативов по ОФП

*** самостоятельная работа в семестре, написание курсовых работ, докладов, выполнение контрольных работ

5. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины

5.1 Литература:

Основная литература

Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/449973>

Физическая культура : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 599 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12033-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/446683>

Дополнительная литература

1. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/473770>
2. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469114>
3. Савченко О. Г. Основы физического воспитания [Электронный ресурс] : учебное пособие. - Самара : СГЭУ, 2017. - 156 с. - ISBN 978-5-94622-696-7. <http://lib1.sseu.ru/MegaPro/Web>

Литература для самостоятельного изучения

1. Бочкарева С. И. Физическая культура: учебное пособие (для студентов экономических специальностей). — Москва: ЕАОИ 2011 г.— 344 с.— Электронное издание.— ISBN 978-5-374-00521-9 <http://ibooks.ru/reading.php?productid=334366>
2. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь [Текст]: Учебник / В. И. Ильинич. — МО. — М.: Гардарики, 2008. — 366 с.
3. Курс лекций по дисциплине «Физическая культура» [Текст] / Иванова Л.А. — Самара: СГЭУ, 2009. — 220 с.

4. Физическая культура и физическая подготовка [Текст]: Учебник / Кикоть В.Я., Барчуков И.С. – МО. – М.: ЮНИТИ, 2009. – 431 с.

5. Физическая культура студента [Текст]: Учебник / Ильин В.И. – МО. – М.: Гардарики, 2007. – 448 с.

6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта / Холодов Ж.К., Кузнецов В.С., В. С. Кузнецов. – М.: Academia, 2010. – 480 с.

5.2. Перечень лицензионного программного обеспечения

1. Microsoft Windows 10 Education / Microsoft Windows 7 / Windows Vista Business
2. Office 365 ProPlus, Microsoft Office 2019, Microsoft Office 2016 Professional Plus (Word, Excel, Access, PowerPoint, Outlook, OneNote, Publisher) / Microsoft Office 2007 (Word, Excel, Access, PowerPoint)

5.3 Современные профессиональные базы данных, к которым обеспечивается доступ обучающихся

1. Профессиональная база данных «Информационные системы Министерства экономического развития Российской Федерации в сети Интернет» (Портал «Официальная Россия» - <http://www.gov.ru/>)

2. Профессиональная база данных «Финансово-экономические показатели Российской Федерации» (Официальный сайт Министерства финансов РФ - <https://www.minfin.ru/ru/>)

3. Профессиональная база данных «Официальная статистика» (Официальный сайт Федеральной службы государственной статистики - <http://www.gks.ru/>)

5.4. Информационно-справочные системы, к которым обеспечивается доступ обучающихся

1. справочно-правовая система «Консультант Плюс»
2. справочно-правовая система «ГАРАНТ-Максимум»

5.5. Специальные помещения

Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа	Комплекты ученической мебели Мультимедийный проектор Доска Экран
Учебные аудитории для проведения практических занятий (занятий семинарского типа)	Комплекты ученической мебели Мультимедийный проектор Доска Экран Компьютеры с выходом в сеть «Интернет» и ЭИОС СГЭУ
Учебные аудитории для групповых и индивидуальных консультаций	Комплекты ученической мебели Мультимедийный проектор Доска Экран Компьютеры с выходом в сеть «Интернет» и ЭИОС СГЭУ
Учебные аудитории для текущего контроля и промежуточной аттестации	Комплекты ученической мебели Мультимедийный проектор Доска Экран Компьютеры с выходом в сеть «Интернет» и ЭИОС СГЭУ
Помещения для самостоятельной работы	Комплекты ученической мебели Мультимедийный проектор Доска Экран Компьютеры с выходом в сеть «Интернет» и ЭИОС

	СГЭУ
Помещения для хранения и профилактического обслуживания оборудования	Комплекты специализированной мебели для хранения оборудования
Спортивный зал	Спортивное оборудование и инвентарь

Для проведения занятий лекционного типа используются демонстрационное оборудование и учебно-наглядные пособия в виде презентационных материалов, обеспечивающих тематические иллюстрации.

6. Фонд оценочных средств по дисциплине Физическая культура и спорт:

6.1. Контрольные мероприятия по дисциплине

Вид контроля	Форма контроля	Отметить нужное знаком «+»
Текущий контроль	Оценка докладов	+
	Устный/письменный опрос	-
	Тестирование	+
	Практические задачи	-
	Оценка контрольных работ (для заочной формы обучения)	-
Промежуточный контроль	Зачет	+

Порядок проведения мероприятий текущего и промежуточного контроля определяется Методическими указаниями по основной профессиональной образовательной программе высшего образования, утвержденными Ученым советом ФГАОУ ВО СГЭУ №14 от 31.03.2021г.

6.2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, обеспечивающие достижение планируемых результатов обучения по программе

Общекультурные компетенции (ОК):

ОК-6 - способностью работать в коллективе, толерантно воспринимая социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия

Планируемые результаты обучения по программе	Планируемые результаты обучения по дисциплине		
	Знать	Уметь	Владеть (иметь навыки)
Пороговый	ОК6з1: нормы общения в коллективе	ОК6у1: использовать: приемы и техники общения для достижения общих целей коллектива	ОК6в1: навыками построения межличностных отношений и работы в коллективе с учетом социально-культурных особенностей, этнических и конфессиональных различий отдельных членов коллектива
Повышенный	ОК6з2: особенности социальных, этнических, конфессиональных, культурных различий, встречающихся среди членов коллектива	ОК6у2: работать в коллективе толерантно воспринимая социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия в	ОК6в2: способностью работать в коллективе с учетом различий в нестандартных и непредвиденных ситуациях, создавая при

		типовых ситуациях и в ситуациях повышенной сложности	этом новые правила и алгоритмы действий
--	--	--	---

ОК-7 - способностью к самоорганизации и самообразованию

Планируемые результаты обучения по программе	Планируемые результаты обучения по дисциплине		
	Знать	Уметь	Владеть (иметь навыки)
Пороговый	ОК7з1: пути и средства профессионального самосовершенствования	ОК7у1: анализировать способности к самоорганизации	ОК7в1: приемами и методами самоорганизации
Повышенный	ОК7з2: закономерности профессионально-творческого и культурно-нравственного развития	ОК7у2: анализировать культурную, профессиональную и личностную информацию и использовать ее для повышения своей квалификации	ОК7в2: навыками организации самообразования, технологиями приобретения, использования и обновления социально-культурных, психологических, профессиональных знаний

6.3. Паспорт оценочных материалов

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины	Контролируемые планируемые результаты обучения в соотношении с результатами обучения по программе	Вид контроля/используемые оценочные средства	
			Текущий	Промежуточный
1.	Основы физической культуры и спорта	ОК6з1, ОК6з2, ОК6у1, ОК6у2, ОК6в1, ОК6в2, ОК7з1, ОК7з2, ОК7у1, ОК7у2, ОК7в1, ОК7в2	Оценка докладов Тестирование	Зачет

6.4. Оценочные материалы для текущего контроля

Примерная тематика докладов/рефератов

Раздел дисциплины	Темы
Основы физической культуры и спорта	<ol style="list-style-type: none"> 1. Физическая культура в системе общечеловеческих ценностей и профессиональной подготовки студентов вузов. 2. Гигиенические основы физической культуры. 3. Естественнонаучные основы физической культуры. 4. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования. 5. Социальное значение физической культуры и спорта. Международное спортивное движение. 6. Современный понятийный аппарат теории физической культуры. 7. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в процессе занятий по физическому воспитанию в вузе. 8. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом. 9. Организация активного досуга и соревнований по спортивным играм по официальным правилам и по свободному регламенту (вид спортивной)

	<p>игры – по выбору).</p> <p>10. Взаимосвязь различных видов воспитания в процессе физического воспитания.</p> <p>11. Физическая культура в режиме трудового (учебного) дня.</p> <p>12. Средства физической культуры, комплексы физических упражнений и восстановительные мероприятия в системе профилактики профессиональных заболеваний.</p> <p>13. Врачебный контроль и самоконтроль в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом.</p>
--	--

Задания для тестирования по дисциплине для оценки сформированности компетенций размещены в ЭИОС СГЭУ, <https://lms2.sseu.ru/course/index.php?categoryid=514>

К разновидности какого общественного явления относится физическая культура?

- спорт;
- культура;
- научно-технический прогресс;
- физическое воспитание.

В каком варианте ответа наиболее полно представлена специфика физической культуры?

- ориентация на развитие биологической базы и физических потенциалов человека;
- формирование эстетических вкусов занимающихся;
- обеспечение профессионально-прикладной физической подготовки человека;
- укрепление здоровья и формирование здоровья детей.

Какой компонентный состав наиболее точно отражает структуру физической культуры?

- «фоновая» физическая культура, профессионально-прикладная физическая культура, базовая физическая культура, спорт;
- физическое воспитание, физическое воспитание, спорт, физическая подготовка;
- физическое воспитание, спорт, физическая рекреация, двигательная реабилитация;
- базовая, оздоровительно-рекреативная, спорт, двигательная реабилитация.

Какой вид физической культуры характеризуется как деятельность, направленная на удовлетворение субъективных потребностей личности в использовании физических упражнений и естественных сил природы в целях активного отдыха, переключений с одного вида деятельности на другой, получения удовольствия, развлечений, восстановления умственной и физической работоспособности?

- физическое воспитание;
- спорт;
- физическая рекреация;
- двигательная реабилитация.

От какого из перечисленных ниже факторов в наибольшей мере зависит от состояния здоровья человека?

- генетика, биология человека;
- внешняя среда, природно-климатические условия;
- образ жизни;
- здравоохранение, медицинская активность.

Какие из нижеперечисленных составляющих определяют здоровье человека?

- полное физическое, духовное, сексуальное и социальное благополучие;
- приспособление к постоянно меняющимся условиям внешней и внутренней среды;
- отсутствие болезней и физических дефектов;
- приспособление к естественному процессу старения.

Какие физические упражнения рекомендуются выполнять для профилактики плоскостопия?

- приседания;
- упражнения с отягощением;
- бег;
- ходьба босиком по ребристой поверхности.

Какие из перечисленных ниже средств используются для закаливания организма?

- водные процедуры;
- солнечные ванны;
- воздушные ванны;
- дыхательная гимнастика.

К каким возрастным периодам относятся долгожители?

- 70-79 лет;
- 80-89 лет;
- 90-99 лет;
- 100 лет и старше.

Какими понятиями характеризуются регулярные, периодические повторения во времени интенсивности жизненных процессов?

- мезоциклы;
- биологические ритмы;
- социальные ритмы;
- ритмы жизнедеятельности.

В какое время суток наблюдается наибольшая работоспособность человека?

- 8-10 ч;
- 10-12 ч и 16-18 ч;
- 12-14 ч и 18-20 ч;
- 14-16 ч и после 20 ч.

При каком типе отдыха (после прекращения работы) наступает наиболее быстрое восстановление функции организма к исходному состоянию?

- активный отдых;
- пассивный отдых;
- смешанный (активно-пассивный) отдых.

Какие явления при выполнении физических упражнений можно отнести к внешним признакам утомления?

- снижение работоспособности;
- ощущение усталости;
- изменение частоты движений;
- развитие процесса торможения в ЦНС.

Какие виды утомления возникают при выполнении мышечной деятельности?

- умственное;
- сенсорное;
- эмоциональное;
- физическое.

Занятия, каким из ниже перечисленных видов спорта рекомендуется для формирования правильной осанки и совершенствования дыхательной системы организма?

- футбол;
- теннис;
- плавание;
- фехтование.

Назовите формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.

- утренняя гигиеническая гимнастика;
- учебно-тренировочные занятия в спортивном отделении;
- физические упражнения в течение учебного дня;
- самостоятельные тренировочные занятия.

Сколько раз в неделю необходимо заниматься физической культурой, чтобы повысить уровень физической подготовленности?

- 2 раза;
- 3 раза;
- 4-5 раз.

Каков объем двигательной активности студента?

- 6-10 ч в неделю;
- 10-14 ч в неделю;
- 14-21 ч в неделю;
- 21-28 ч в неделю.

Через какой промежуток времени необходимо выполнять физические упражнения в течение учебного дня для поддержания высокого уровня работоспособности?

- через 1-1,5 ч;
- через 1,5-2 ч;
- через 2-2,5 ч;
- через 2,5-3 ч.

Что следует отнести к показателям внешней стороны нагрузки?

- изменение величины пульса;
- динамика показателей легочной вентиляции;
- динамика сдвигов потребления кислорода;
- скорость движения.

6.5. Оценочные материалы для промежуточной аттестации

Нормативы по ОФП для проведения промежуточного контроля в форме зачета

Раздел дисциплины	Направленность теста	Пол	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
Основы физической культуры и спорта	Скоростно-силовая подготовленность:						
	Прыжок в длину с места	муж.	250	240	230	220	210
		жен.	190	180	170	160	150
	Силовая подготовленность (по выбору):						
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (раз)	муж.	50	40	30	20	10
	В висе поднимание ног до касания перекладины (раз)	муж.	10	7	5	3	2
	Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (раз)	жен.	60	50	40	30	20
	Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см) (раз)	жен.	20	16	10	6	4
	Гибкость:						
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	муж.	+13	+8	+6	+4	+2
		жен.	+16	+11	+8	+5	+3

*Нормативы, выполненные на оценку 5, 4, 3 – «зачтено», 2,1 – «не зачтено»

6.6. Шкалы и критерии оценивания по формам текущего контроля и промежуточной аттестации

Шкала и критерии оценивания

Оценка	Критерии оценивания для мероприятий контроля с применением 2-х балльной системы
«зачтено»	ОК6з1, ОК6у1, ОК6в1, ОК7з1, ОК7у1, ОК7в1
«не зачтено»	Результаты обучения не сформированы на пороговом уровне