



**Негосударственное аккредитованное некоммерческое  
частное образовательное учреждение высшего образования  
«АКАДЕМИЯ МАРКЕТИНГА И СОЦИАЛЬНО-ИНФОРМАЦИОННЫХ  
ТЕХНОЛОГИЙ – ИМСИТ»  
(г. Краснодар)**

**Кафедра технологий сервиса и деловых коммуникаций**

Рассмотрено и одобрено на заседании  
кафедры Технологий сервиса и деловых  
коммуникаций Академии ИМСИТ,  
протокол №8 от 19 марта 2018 года,  
зав. кафедрой, доцент

  
\_\_\_\_\_ Н.И. Севрюгина

**УТВЕРЖДЕНО**  
Научно-методическим советом академии  
протокол №8 от 16 апреля 2018 года  
Председатель НМС,  
проректор по учебной работе,  
профессор

  
\_\_\_\_\_ Н.Н. Павелко

**Б1.Б.34**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

**АННОТАЦИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Направление подготовки

38.03.03 Управление персоналом

Направленность (профиль) образовательной программы  
«Управление персоналом организации»

Квалификация

Бакалавр

Краснодар  
2018

<p><b>Цель и задачи изучения дисциплины:</b></p>	<p><b>Цель освоения дисциплины «Физическая культура и спорт»</b> - формирование физической культуры личности и способности целенаправленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.</p> <p>Формирование компетенций, направленных на приобретение знаний и практических навыков, необходимых для овладения самостоятельного методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья способных обеспечить полноценную социальную и профессиональную деятельность индивида.</p> <p>В соответствии с учебным планом направления подготовки 38.03.03 Управление персоналом ,направленность (профиль) образовательной программы: "Управление персоналом организации", предусмотрены следующие <b>задачи дисциплины:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сформировать знания, умения, навыки для целенаправленного использования методов и средств физической культуры при обеспечении полноценной социальной, профессиональной деятельности.</li> <li>2. Создание организационно-педагогических условий для формирования компетенций сохранения и укрепления своего собственного здоровья.</li> <li>3. Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование, привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом.</li> <li>4. Организация системы физического воспитания для овладения 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 и спорте.</li> <li>5. Организация системы физического воспитания для приобретения личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии.</li> <li>6. Создание организационно- педагогической основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.</li> </ol>
<p><b>Краткая характеристика учебной дисциплины (основные блоки, темы)</b></p>	<p><b>Первый год обучения</b>  <b>Теоретический раздел (16 часов)</b>  <i>Лекция 1.</i> Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента. Общая характеристика физической культуры и спорта.</p>

Возникновение и основные этапы развития физкультуры и спорта. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.

*Лекция 2* Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания.

Современное состояние физической культуры и спорта.

*Лекция 3.* Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности. Физическая культура личности. Социально-биологические основы физической культуры.

*Лекция 4.* Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

*Лекция 5.* Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке специалиста.

*Лекция 6.* Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий.

*Лекция 7.* Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) и ее использование в будущей профессиональной деятельности

*Лекция 8.* Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий.

### **Практический раздел (20 часов)**

Тема 2.1. Организационно-методическое занятие (2 часа)

Ознакомление студентов с порядком освоения дисциплины в учебно-тренировочной группе «Общая физическая подготовка» и правилами поведения в течение обучения в Академии маркетинга и социально-информационных технологий.

### **Контрольные тесты по общей физической подготовленности студентов основного отделения Девушки**

Тест	Результат, оценка (балл)		
	Низкий «3»	Средний «4»	Высокий «5»
Прыжок в длину с места (см) <sup>1</sup>	160-164	165–195	> 195
Отжимания (кол-во раз) <sup>2</sup>	5-7	8-15	> 15
Бег 1000 м (мин, сек) <sup>3</sup>	5.40 - 6.10	4.40 - 5.40	< 4.40

<sup>1</sup> Студент выполняет три попытки (фиксируется лучшая из попыток).

<sup>2</sup> Отжимания (сгибание и разгибание рук в упоре лежа) выполняются на горизонтальной поверхности, руки на

	<p>ширине плеч, туловище и ноги в одной плоскости. Засчитываются попытки, при которых студентка касается грудью пола (руки сгибаются в локтевых суставах до 90°).<sup>3</sup> Тест выполняется с высокого старта.</p>
<p><b>Компетенции, формируемые в результате освоения учебной дисциплины:</b></p>	<p>ОК-7 способностью к самоорганизации и самообразованию ОК – 8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>
<p><b>Знания, умения и навыки, получаемые в процессе изучения дисциплины:</b></p>	<p><b>Знать</b> основы физической культуры и здорового образа жизни. Понимать роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста; <b>Уметь</b> - приобрести личный опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей. <b>Владеть</b> системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке);</p>
<p><b>Формы проведения занятий, образовательные технологии:</b></p>	<p>Учебный материал каждой дидактической единицы дифференцирован через следующие разделы и подразделы программы: —<i>теоретический</i>, формирующий мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношение к физической культуре; —<i>практический</i>, состоящий из двух подразделов: методико-практического, обеспечивающего операциональное овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности, и учебно-тренировочного, содействующего приобретению опыта творческой практической деятельности, развитию самостоятельности в физической культуре и спорте в целях достижения физического совершенства, повышения уровня функциональных и двигательных способностей, направленному формированию качеств и свойств личности; —<i>контрольный</i>, определяющий дифференцированный и объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов.</p>
<p><b>Используемые инструментальные и программные средства:</b></p>	<p>- большой игровой зал - (с инвентарным обеспечением) – 39 x 17 м - зал специальной подготовки (с инвентарным обеспечением) 24 x 12 м - спортивный городок 10x8м <b>Средства обеспечения освоения дисциплины</b> <i>Теоретический раздел</i> - печатные и компьютерные учебники, учебные пособия</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- методические указания по проведению занятий</li> <li>- теле-видео аппаратура</li> <li>- списки литературы</li> </ul> <p><b>Методико-практические занятия</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- инструкции и методическая литература</li> <li>- приборы врачебно-педагогического контроля</li> <li>- специальная литература по педагогике и видам спорта, физиологии и психологии спорта</li> <li>- справочная литература</li> <li>- приборы оценки работоспособности</li> </ul> <p><b>Учебно-тренировочные занятия</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- приборы контроля развития основных физических качеств, уровня физической и спортивной подготовленности</li> <li>- спортивный инвентарь, спортивные тренажеры, спортивные залы, стадионы, спортивные площадки</li> </ul> <p><b>Контрольные занятия</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- таблицы контрольных тестов физической подготовленности по видам спорта</li> <li>- тесты оценки теоретической и методической подготовленности студентов</li> </ul>
<b>Формы промежуточного контроля:</b>	Текущие оценки знаний, умений, навыков, участие в соревнованиях различного уровня, тестирование, рефераты
<b>Общая трудоемкость изучения дисциплины:</b>	72 ч./2 з.е.
<b>Форма итогового контроля знаний:</b>	4 и 5 сем. - зачет.