

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ
САМАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЭКОНОМИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
Факультет среднего профессионального образования
Кафедра финансов и кредита

АННОТАЦИЯ
по дисциплине БД.08 «Физическая культура»
специальность 38.02.07 «Банковское дело»
(базовая подготовка)

Соответствует ППСЗ
специальности 38.02.07 «Банковское дело»

УМУ СГЭУ

Зав. кафедрой Ковалева Т.М.
/Ковалева Т.М./

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Физическая культура – важнейший компонент целостного развития личности. Согласно Основам законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте она представлена в учебных заведениях как учебная дисциплина. Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студента в течение всего периода обучения, физическая культура входит обязательным разделом в гуманитарный компонент образования, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство. Свои образовательные и развивающие функции физическая культура наиболее целостно осуществляет в целенаправленном процессе физического воспитания. Она выступает одним из факторов социокультурного бытия, обеспечивающего биологический потенциал жизнедеятельности, способ и меру реализации сущностных сил и способностей студента. Результатом обучения в области физической культуры должно быть создание устойчивой мотивации и потребности к здоровому и продуктивному стилю жизни, физическому самосовершенствованию, приобретение личного опыта творческого использования средств и методов физической культуры в повседневной жизни, достижение установленного уровня психофизической подготовленности будущих специалистов к профессиональной деятельности. Предложенная учебная программа составлена на базе следующих основополагающих законодательных, инструктивных и программных документов, определяющих направленность, объем и содержание учебных занятий по физической культуре в высшей школе:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 29.04.99 № 80-ФЗ;

- приказ Минобразования России «Об утверждении государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования» от 02.03. 2000 № 686;

- приказ Минобразования России «Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования» от 01.12.99 № 1025;

- инструкция по организации и содержанию работы кафедр физического воспитания высших учебных заведений. Утверждена приказом Государственного комитета Российской Федерации по высшему образованию от 26.07.94 №777.

В ней учтены регионально-территориальные, климатические, социокультурные, материально-технические факторы, особенности профессиональной подготовки студентов, состав и квалификация кадров. Программа по физической культуре включает в себя теоретический и практический разделы, на освоение которых, согласно учебному плану, выделяется 236 ч для основного и специального учебных отделений. Для спортивного учебного отделения предусматривается 240-480 ч в год в зависимости от уровня спортивной подготовленности. Теоретические занятия проводятся в форме лекций, бесед, консультаций, проводимых преподавателями кафедры физического воспитания и врачами здравпункта университета. Для проведения практических занятий студенты, в зависимости от состояния здоровья (медицинского заключения), физического развития, уровня физической и спортивно-технической подготовленности, интересов студента распределяются в учебные отделения: *основное, специальное и спортивное*. Распределение проводится в начале учебного года. Учебные группы комплектуются с учетом пола. Численный состав учебных групп для основного отделения – 12-15 человек, специального – 8-10 человек, спортивного – в зависимости от спортивной квалификации занимающихся, но не более 15 человек. Студенты, освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий на длительный период, зачисляются в специальное учебное отделение для освоения доступных им разделов программы. Перевод студента из одного учебного отделения в другое осуществляется по его желанию только после успешного

окончания семестра или учебного года. Перевод студента в специальное учебное отделение на основе медицинского заключения может производиться в любое время учебного года. Учебные занятия по физическому воспитанию проводятся в форме урока 2 раза в неделю на первом курсе и 1 раз в неделю по 90 мин каждое занятие на втором курсе. Занятия в учебных группах основного и специального отделения проводятся по принципу общей физической подготовки (ОФП) и специализации в избранном виде спорта (системе физических упражнений). Расписание занятий групп ОФП включается в академическое расписание учебных занятий с 8 ч 30 мин до 14 ч 00 мин. Группы специализаций по видам спорта занимаются вне «сетки» часов академического расписания с 14 ч 10 мин до 20 ч.

1. Цель дисциплины.

Целью физического воспитания студентов 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 жизни и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- **развитие** физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- **формирование** устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- **овладение** технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- **овладение** системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- **освоение** системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- **приобретение** компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

2. Место дисциплины в структуре ППСЗ: _____ БД. 08 _____

3. Требования к результатам освоения дисциплины

В результате изучения дисциплины студент должен: **уметь:** использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; **знать:** о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни.

3. Требования к результатам обучения специальной медицинской группы

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.

- Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и лыжная подготовка).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
 - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
 - подтягивание на перекладине (юноши);
 - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
 - прыжки в длину с места;
 - бег 100 м;
 - бег: юноши – 3 км, девушки – 2 км (без учета времени);
 - тест Купера – 12-минутное передвижение;
 - плавание – 50 м (без учета времени);
 - ☐ бег на лыжах: юноши – 3 км, девушки – 2 км (без учета времени)

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины – 118 часов.

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры	
		1	2
Аудиторные занятия	118	54	64
В том числе:			
Лекции	-	-	-
Практические занятия (ПЗ)	118	54	64
Семинары(С)			
Самостоятельная работа (всего)			
В том числе:			
Расчетно-графические работы			
Реферат	+	+	+
Другие виды самостоятельной работы			
Вид итоговой аттестации	зачет	зачет	зачет
Общая трудоемкость часы	118	54	64