|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  | Приложение к ОПОП по направлению подготовки 38.03.03 Управление персоналом (высшее образование - бакалавриат), Направленность (профиль) программы «Деятельность по обеспечению персоналом», утв. приказом ректора ОмГА от 25.03.2024 №34. | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Частное учреждение образовательная организация высшего образования  «Омская гуманитарная академия» | | | | | | | | | |
| Кафедра "Политологии, социально-гуманитарных дисциплин и иностранных языков" | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | УТВЕРЖДАЮ | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | Ректор, д.фил.н., профессор    \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.Э. Еремеев | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | 25.03.2024 г. | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ | | | | | | | | | |
|  |  |  |  | Физическая культура и спорт  Б1.О.03.01 | | | | |  |
| по программе бакалавриата | | | | | | | | | |
|  |  | Направление подготовки: 38.03.03 Управление персоналом (высшее образование - бакалавриат)  Направленность (профиль) программы: «Деятельность по обеспечению персоналом»  Области профессиональной деятельности и (или) сферы профессиональной деятельности. | | | | | | | |
| Области профессиональной деятельности. 07.АДМИНИСТРАТИВНО-УПРАВЛЕНЧЕСКАЯ И ОФИСНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ. | | | | | | | | | |
| *Профессиональные стандарты:* | | | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **07** | | | АДМИНИСТРАТИВНО-УПРАВЛЕНЧЕСКАЯ И ОФИСНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ | | | | | | |
| **07.003** | | | СПЕЦИАЛИСТ ПО УПРАВЛЕНИЮ ПЕРСОНАЛОМ | | | | | | |
| **33.012** | | | СПЕЦИАЛИСТ ПО ПОДБОРУ ПЕРСОНАЛА (РЕКРУТЕР) | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Типы задач профессиональной деятельности:* | | | | | | | информационно-аналитический, организационно-управленческий, научно- исследовательский | | |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Для обучающихся:** | | | | | | | | |
|  |
|  | очной формы обучения 2024 года набора    на 2024-2025 учебный год    Омск, 2024 | | | | | | | | |

|  |
| --- |
| Составитель:    к.пед.н., доцент \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Сергиевич Евгений Алексеевич/    Рабочая программа дисциплины одобрена на заседании кафедры «Политологии, социально- гуманитарных дисциплин и иностранных языков»  Протокол от 22.03.2024 г. №8 |
| Зав. кафедрой, профессор, д.и.н. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Греков Н.В./ |

|  |
| --- |
| **СОДЕРЖАНИЕ** |
|  |
| 1 Наименование дисциплины  2 Формируемые у обучающегося компетенции и запланированные результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с индикаторами достижения компетенций  3 Указание места дисциплины в структуре образовательной программы  4 Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся  5 Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий  6 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине  7 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины  8 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины  9 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины  10 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем  11 Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине  12 Фонд оценочных средств (Приложения 1-5) |

|  |
| --- |
| ***Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с:*** |
| - Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;  - Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 38.03.03 Управление персоналом, утвержденного Приказом Министерства образования и науки РФ от 12.08.2020 г. № 955 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 38.03.03 Управление персоналом» (далее - ФГОС ВО, Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования);    - Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, утвержденным приказом Минобрнауки России от 05.04.2017 № 301 (зарегистрирован Минюстом России 14.07.2017, регистрационный № 47415, (далее - Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования).  Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с локальными нормативными актами ЧУОО ВО «Омская гуманитарная академия» (далее – Академия; ОмГА):  - «Положением о порядке организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам магистратуры», одобренным на заседании Ученого совета от 28.08.2017 (протокол заседания № 1), Студенческого совета ОмГА от 28.08.2017 (протокол заседания № 1), утвержденным приказом ректора от 28.08.2017 №37;  - «Положением о порядке разработки и утверждения образовательных программ», одобренным на заседании Ученого совета от 28.08.2017 (протокол заседания № 1), Студенческого совета ОмГА от 28.08.2017 (протокол заседания № 1), утвержденным приказом ректора от 28.08.2017 №37;  - «Положением о практической подготовке обучающихся», одобренным на заседании Ученого совета от 28.09.2020 (протокол заседания №2), Студенческого совета ОмГА от 28.09.2020 (протокол заседания №2);  - «Положением об обучении по индивидуальному учебному плану, в том числе, ускоренном обучении, студентов, осваивающих основные профессиональные образовательные программы высшего образования - программы бакалавриата, магистратуры», одобренным на заседании Ученого совета от 28.08. 2017 (протокол заседания № 1), Студенческого совета ОмГА от 28.08.2017 (протокол заседания № 1), утвержденным приказом ректора от 28.08.2017 №37;  - «Положением о порядке разработки и утверждения адаптированных образовательных программ высшего образования – программ бакалавриата, программам магистратуры для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов», одобренным на заседании Ученого совета от 28.08.2017 (протокол заседания № 1), Студенческого совета ОмГА от 28.08.2017 (протокол заседания № 1), утвержденным приказом ректора от 28.08.2017 №37;  - учебным планом по основной профессиональной образовательной программе высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 38.03.03 Управление персоналом направленность (профиль) программы: «Деятельность по обеспечению персоналом»; форма обучения – очная на 2024-2025 учебный год, утвержденным приказом ректора от 25.03.2024 № 34;  Возможность внесения изменений и дополнений в разработанную Академией образовательную программу в части рабочей программы дисциплины «Физическая культура и спорт» в течение 2024-2025 учебного года:  при реализации образовательной организацией основной профессиональной образовательной программы высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 38.03.03 Управление персоналом; очная форма обучения в соответствии с требованиями законодательства Российской Федерации в сфере образования, Уставом Академии, локальными нормативными актами образовательной организации при |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| согласовании со всеми участниками образовательного процесса. | | |
|  |  |  |
| **1. Наименование дисциплины: Б1.О.03.01 «Физическая культура и спорт».**  **2. Формируемые у обучающегося компетенции и запланированные результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с индикаторами достижения компетенций:** | | |
|  |  |  |
| В соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 38.03.03 Управление персоналом, утвержденного Приказом Министерства образования и науки РФ от 12.08.2020 г. № 955 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 38.03.03 Управление персоналом» при разработке основной профессиональной образовательной программы (далее - ОПОП) бакалавриата определены возможности Академии в формировании компетенций выпускников соотнесенные с индикаторами достижения компетенций.  Процесс изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» направлен на формирование у обучающегося компетенций и запланированных результатов обучения, соотнесенных с индикаторами достижения компетенций: | | |
| **Код компетенции: УК-7**  **Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности** | | |
| **Индикаторы достижения компетенции:** | | |
| УК-7.1 знать основы спортивной тренировки; методику направленного использования средств физической культуры в зависимости от будущей профессиональной деятельности | | |
| УК-7.2 знать основы планирования и контроля физкультурно-спортивной деятельности | | |
| УК-7.3 уметь эффективно применять различные формы самостоятельных занятий | | |
| УК-7.4 уметь эффективно применять различные формы самостоятельных занятий и спортивной тренировки с целью укрепления здоровья, физического самосовершенствования и достижения должного уровня физической подготовленности и поддержания высокого уровня профессиональной работоспособности | | |
| УК-7.5 владеть технологией планирования и контроля физкультурно-спортивной деятельности | | |
| УК-7.6 владеть профессионально-прикладными видами спорта; дополнительными средствами повышения общей и профессиональной работоспособности | | |
|  |  |  |
| **3. Указание места дисциплины в структуре образовательной программы** | | |
| Дисциплина Б1.О.03.01 «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части, является дисциплиной Блока Б1. «Дисциплины (модули)». Модуль "Самоорганизация, саморазвитие и безопасность жизнедеятельности" основной профессиональной образовательной программы высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 38.03.03 Управление персоналом. | | |
|  |  |  |
| Содержательно-логические связи | | Коды  форми-  руемых  компе-  тенций |
| Наименование дисциплин, практик | |
| на которые опирается содержание данной учебной дисциплины | для которых содержание данной учебной дисциплины является опорой |
| Физическая культура (образовательные программы среднего общего образования); образовательные программы среднего профессионального образования) | Модуль "Самоорганизация, саморазвитие и безопасность жизнедеятельности" | УК-7 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **4. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся** | | | | |
| Объем учебной дисциплины – 2 зачетных единиц – 72 академических часов  Из них: | | | | |
|  |  |  |  |  |
| Контактная работа | | | 36 | |
| *Лекций* | | | 18 | |
| *Лабораторных работ* | | | 0 | |
| *Практических занятий* | | | 18 | |
| *Семинарских занятий* | | | 0 | |
| Самостоятельная работа обучающихся | | | 36 | |
| Контроль | | | 0 | |
|  |  |  |  |  |
| Формы промежуточной аттестации | | | зачеты 6 | |
|  |  |  |  |  |
| **5. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий**    **5.1. Тематический план** | | | | |
|  |  |  |  |  |
| Наименование раздела дисциплины | Вид занятия | Семестр | | Часов |
|  |  |  | |  |
| Лекция №1 Цели и задачи дисциплины «Физическая культура и спорт»  Лекция № 2 Средства и методы физической культуры и спорта  Лекция № 3 Основные принципы здорового образа жизни  Лекция № 4 Здоровье человека как ценность,  Факторы, определяющие здоровье  Лекция № 5 Здоровый образ жизни, его составляющие. Требования к организации и ведению здорового образа жизни  Лекция № 6 Организм человека как единая саморазвивающаяся саморегулирующаяся биологическая система  Лекция № 7 Самоконтроль при занятиях физической культурой  Лекция № 8 Характеристика средств, форм и методов физической культуры  Лекция № 9 Основные направления использования средств управления работоспособностью и восстановительными процессами | Лек | 6 | | 18 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Методы контроля в физическом воспитании обучающихся  Исследование и оценка физического развития обучающихся:  методика соматоскопии;  методика антропометрии;  методика оценки физического развития по методу стандартов и индексов  Исследование и оценка физической подготовленности обучающихся:  исследование уровня развития силовых способностей  исследование уровня развития быстроты;  исследование уровня развития скоростно-силовых качеств;  исследование уровня развития выносливости;  исследование уровня развития координационных способностей;  исследование уровня развития гибкости.    Исследование и оценка функционального состояния и адаптации организма к физическим нагрузкам:  исследование и оценка функционального состояния ССС;  исследование и оценка функционального состояния системы внешнего дыхания;  исследование и оценка функционального состояния работоспособности;  исследование и оценка функционального состояния НС. | Пр | 6 | 18 |
| Планирование восстановительных средств в тренировочном процессе спортсменов:  использование ручного массажа для восстановления работоспособности;  использование вибровоздействий, как средства восстановления спортивной работоспособности  использование гидровоздействий как средства восстановления в спортивной практике ;  использование термовоздействий как средства восстановления в спортивной практике  Влияние двигательной активности на органы и системы организма: костную систему; мышечную систему; сердечно-сосудистую систему; дыхательную систему; нервную систему  Функциональные показатели состояния организма  Основные принципы оздоровительной тренировки  Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность  Утомление при занятиях физической культурой и спортом | СР | 6 | 36 |
| Всего |  |  | 72 |
| \* Примечания:  а) Для обучающихся по индивидуальному учебному плану - учебному плану, обеспечивающему освоение соответствующей образовательной программы на основе индивидуализации ее содержания с учетом особенностей и образовательных потребностей конкретного обучающегося, в том числе при ускоренном | | | |

|  |
| --- |
| обучении:  При разработке образовательной программы высшего образования в части рабочей программы дисциплины Б1.Б.01 «Философия» согласно требованиям частей 3-5 статьи 13, статьи 30, пункта 3 части 1 статьи 34 Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, утвержденного приказом Минобрнауки России от 06.04.2021 № 245, объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся образовательная организация устанавливает в соответствии с утвержденным индивидуальным учебным планом при освоении образовательной программы обучающимся, который имеет среднее профессиональное или высшее образование, и (или) обучается по образовательной программе высшего образования, и (или) имеет способности и (или) уровень развития, позволяющие освоить образовательную программу в более короткий срок по сравнению со сроком получения высшего образования по образовательной программе, установленным Академией в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (ускоренное обучение такого обучающегося по индивидуальному учебному плану в порядке, установленном соответствующим локальным нормативным актом образовательной организации).  б) Для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов:  При разработке адаптированной образовательной программы высшего образования, а для инвалидов - индивидуальной программы реабилитации инвалида в соответствии с требованиями статьи 79 Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации, Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, утвержденного приказом Минобрнауки России от 06.04.2021 № 245, Федеральными и локальными нормативными актами, Уставом Академии образовательная организация устанавливает конкретное содержание рабочих программ дисциплин и условия организации и проведения конкретных видов учебных занятий, составляющих контактную работу обучающихся с преподавателем и самостоятельную работу обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (инвалидов) (при наличии факта зачисления таких обучающихся с учетом конкретных нозологий).  в) Для лиц, зачисленных для продолжения обучения в соответствии с частью 5 статьи 5 Федерального закона от 05.05.2014 № 84-ФЗ «Об особенностях правового регулирования отношений в сфере образования в связи с принятием в Российскую Федерацию Республики Крым и образованием в составе Российской Федерации новых субъектов - Республики Крым и города федерального значения Севастополя и о внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»:  При разработке образовательной программы высшего образования согласно требованиями частей 3-5 статьи 13, статьи 30, пункта 3 части 1 статьи 34 Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 № 273- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, утвержденного приказом Минобрнауки России от 06.04.2021 № 245, объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся образовательная организация устанавливает в соответствии с утвержденным индивидуальным учебным планом при освоении образовательной программы обучающимися, зачисленными для продолжения обучения в соответствии с частью 5 статьи 5 Федерального закона от 05.05.2014 № 84-ФЗ «Об особенностях правового регулирования отношений в сфере образования в связи с принятием в Российскую Федерацию Республики Крым и образованием в составе Российской Федерации новых субъектов - Республики Крым и города федерального значения Севастополя и о внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации», в течение установленного срока освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования с учетом курса, на который они зачислены (указанный срок может быть увеличен не более чем на один год по решению Академии, принятому на основании заявления обучающегося).  г) Для лиц, осваивающих образовательную программу в форме самообразования (если образовательным стандартом допускается получение высшего образования по соответствующей образовательной программе в форме самообразования), а также лиц, обучавшихся по не имеющей государственной аккредитации образовательной программе:  При разработке образовательной программы высшего образования согласно требованиям пункта 9 части 1 статьи 33, части 3 статьи 34 Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, утвержденного приказом Минобрнауки России от 06.04.2021 № 245, объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся образовательная организация устанавливает в соответствии с утвержденным индивидуальным учебным планом при освоении образовательной программы обучающегося, зачисленного в качестве экстерна для прохождения промежуточной и(или) государственной итоговой аттестации в Академию по соответствующей имеющей государственную |

|  |
| --- |
| аккредитацию образовательной программе в порядке, установленном соответствующим локальным нормативным актом образовательной организации. |
| **5.2 Содержание дисциплины** |
| **Темы лекционных занятий** |
| **Лекция №1 Цели и задачи дисциплины «Физическая культура и спорт»**  **Лекция № 2 Средства и методы физической культуры и спорта**  **Лекция № 3 Основные принципы здорового образа жизни**  **Лекция № 4 Здоровье человека как ценность,**  **Факторы, определяющие здоровье**  **Лекция № 5 Здоровый образ жизни, его составляющие. Требования к организации и ведению здорового образа жизни**  **Лекция № 6 Организм человека как единая саморазвивающаяся саморегулирующаяся биологическая система**  **Лекция № 7 Самоконтроль при занятиях физической культурой**  **Лекция № 8 Характеристика средств, форм и методов физической культуры**  **Лекция № 9 Основные направления использования средств управления работоспособностью и восстановительными процессами** |
|
|  |
| **Темы практических занятий** |
|  |
| **Методы контроля в физическом воспитании обучающихся**  **Исследование и оценка физического развития обучающихся:**  **методика соматоскопии;**  **методика антропометрии;**  **методика оценки физического развития по методу стандартов и индексов**  **Исследование и оценка физической подготовленности обучающихся:**  **исследование уровня развития силовых способностей**  **исследование уровня развития быстроты;**  **исследование уровня развития скоростно-силовых качеств;**  **исследование уровня развития выносливости;**  **исследование уровня развития координационных способностей;**  **исследование уровня развития гибкости.**    **Исследование и оценка функционального состояния и адаптации организма к физическим нагрузкам:**  **исследование и оценка функционального состояния ССС;**  **исследование и оценка функционального состояния системы внешнего дыхания;**  **исследование и оценка функционального состояния работоспособности;**  **исследование и оценка функционального состояния НС.** |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
| **6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине** | |
| 1. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины «Физическая культура и спорт» / Сергиевич Евгений Алексеевич. – Омск: Изд-во Омской гуманитарной академии, 2024.  2. Положение о формах и процедуре проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата и магистратуры, одобренное на заседании Ученого совета от 28.08.2017 (протокол заседания № 1), Студенческого совета ОмГА от 28.08.2017 (протокол заседания № 1), утвержденное приказом ректора от 28.08.2017 №37.  3. Положение о правилах оформления письменных работ и отчётов обучающихся, одобренное на заседании Ученого совета от 29.08.2016 (протокол заседания № 1), Студенческого совета ОмГА от 29.08.2016 (протокол заседания № 1), утвержденное приказом ректора от 01.09.2016 № 43в.  4. Положение об обучении по индивидуальному учебному плану, в том числе ускоренном обучении, студентов, осваивающих основные профессиональные образовательные программы высшего образования - программы бакалавриата, магистратуры, одобренное на заседании Ученого совета от 28.08.2017 (протокол заседания № 1), Студенческого совета ОмГА от 28.08.2017 (протокол заседания № 1), утвержденное приказом ректора от 28.08.2017 №37. | |
|  |  |
| **7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины**  **Основная:** | |
| 1. Теория и методика физической культуры и спорта / Карась Т. Ю.. - Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019. - 131 с. - ISBN: 978-5-4497-0149-7. - URL: http://www.iprbookshop.ru/85832.html | |
| 2. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания / Никитушкин В. Г., Чесноков Н. Н., Чернышева Е. Н.. - 2-е изд. - Москва: Юрайт, 2019. - 246 с . - ISBN: 978-5-534-07339-3. - URL: https://urait.ru/bcode/438400 | |
|  | *Дополнительная:* |
| 1. Физическая культура / Быченков С. В., Везеницын О. В.. - Саратов: Вузовское образование, 2016. - 270 с. - ISBN: 2227-8397. - URL: http://www.iprbookshop.ru/49867.html | |
|
| 2. Теория и история физической культуры / Алхасов Д. С.. - Москва: Юрайт, 2019. - 191 с . - ISBN: 978-5-534-04714-1. - URL: https://urait.ru/bcode/438991 | |