**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**

**Орский гуманитарно-технологический институт (филиал)**

**федерального государственного бюджетного образовательного учреждения**

**высшего образования «Оренбургский государственный университет»**

**(Орский гуманитарно-технологический институт (филиал) ОГУ)**

Кафедра безопасности жизнедеятельности и физической культуры

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

ДИСЦИПЛИНЫ

*«Б1.Д.Б.10 Физическая культура и спорт»*

Уровень высшего образования

БАКАЛАВРИАТ

Направление подготовки

*09.03.01 Информатика и вычислительная техника*

(код и наименование направления подготовки)

*Программное обеспечение средств вычислительной техники и автоматизированных систем*

(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Квалификация

*Бакалавр*

Форма обучения

*Очная*

Год начала реализации программы (набора)

2022

г. Орск 2021

Рабочая программа дисциплины «*Б1.Д.Б.10 Физическая культура и спорт*» рассмотрена и утверждена на заседании кафедры

Кафедра безопасности жизнедеятельности и физической культуры (ОГТИ)

*наименование кафедры*

протокол № 10 от "02" июня 2021г.

Заведующий кафедрой

Кафедра безопасности жизнедеятельности и физической культуры

О.В. Даниленко

*наименование кафедры подпись расшифровка подписи*

*Исполнители:*

Доцент О.В. Морозов

*должность подпись расшифровка подписи*

*должность подпись расшифровка подписи*

|  |
| --- |
| СОГЛАСОВАНО:  Председатель методической комиссии по направлению подготовки  09.03.01 Информатика и вычислительная техника А.С. Попов  *код наименование личная подпись расшифровка подписи*  Заведующий библиотекой М.В. Камышанова  *личная подпись расшифровка подписи*  Начальник ИКЦ М.В. Сапрыкин  *личная подпись расшифровка подписи* |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | |  | | --- | | © Морозов О.В., 2021 | | © Орский гуманитарно–  технологический институт (филиал)  ОГУ, 2021 | |

**1 Цели и задачи освоения дисциплины**

**Цель (цели)** освоения дисциплины: формирование физической культуры личности. Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач.

**Задачи дисциплины:**

1. Способствовать формированию личности обучающегося, его общей и физической культуры, эрудиции.

2. Способствовать овладению системой практических умений и навыков средствами физической культуры, обеспечивающими сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности обучающегося.

3. Способствовать углублению потребностно-мотивационной сферы обучающихся в направлении спортивного самосовершенствования.

4. Формировать ценностное отношение к здоровому стилю жизни, физическому самосовершенствованию и самовоспитанию, потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом.

5. Способствовать пониманию роли физического воспитания в развитии личности и подготовки к профессиональной деятельности.

6. Содействовать становлению у обучающихся практических умений и навыков спортивной подготовки в сфере физической культуры средствами физической культуры.

7. Приобрести опыт творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

**2 Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Дисциплина относится к базовой части блока Д «Дисциплины (модули)»

Пререквизиты дисциплины: *Отсутствуют*

Постреквизиты дисциплины: *Отсутствуют*

**3 Требования к результатам обучения по дисциплине**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих результатов обучения

| Код и наименование формируемых компетенций | Код и наименование индикатора достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций |
| --- | --- | --- |
| УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7-В-1 Соблюдает нормы здорового образа жизни, используя основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий на всех жизненных этапах развития личности  УК-7-В-2 Выбирает рациональные способы и приемы профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервноэмоционального утомления на рабочем месте | **Знать:**  - требования безопасности при проведении занятий по физической культуре;  - обоснование оздоровительного значения физической культуры, и ее важное место в общечеловеческой культуре.  - теоретико-методические основы физической культуры и рациональные способы профилактики утомления на рабочем месте.  **Уметь:**  -выполнять основные двигательные действия физкультурно-спортивной деятельности для поддержания должного уровня физической подготовленности к профессиональной деятельности личности.  -определять и оценивать основные способы влияния физической нагрузки на организм;  - применять знания, умения и навыки для организации самостоятельных занятий по физической культуре с целью профилактики профессиональных заболеваний и утомления на рабочем месте.  **Владеть:**  -основными методами оценки физической подготовленности для обеспечения профессиональной деятельности;  - средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.  - основами саморегулирования состояния здоровья для профилактики психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте. |

**4 Структура и содержание дисциплины**

**4.1 Структура дисциплины**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы (72 академических часа).

| Вид работы | Трудоемкость,  академических часов | |
| --- | --- | --- |
| 6 семестр | всего |
| **Общая трудоёмкость** | **72** | **72** |
| **Контактная работа:** | **40,25** | **40,25** |
| Лекции (Л) | 16 | 16 |
| Практические занятия (ПЗ) | 24 | 24 |
| Промежуточная аттестация (зачет, экзамен) | 0,25 | 0,25 |
| **Самостоятельная работа:** | **31,75** | **31,75** |
| *- составление комплексов физических упражнений*  *- написание рефератов* |  |  |
| **Вид итогового контроля** | **зачет** |  |

Разделы дисциплины, изучаемые в 6 семестре

| № раздела | Наименование разделов | Количество часов | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| всего | аудиторная  работа | | | внеауд. работа |
| Л | ПЗ | ЛР |
| 1 | Социально-биологические основы физической культуры | 4 | 2 |  |  | 2 |
| 2 | Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Физическая культура в регулировании работоспособности | 4 | 2 |  |  | 2 |
| 3 | Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания. | 4 | 2 |  |  | 2 |
| 4 | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. | 4 | 2 |  |  | 2 |
| 5 | Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. | 4 | 2 |  |  | 2 |
| 6 | Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. | 4 | 2 |  |  | 2 |
| 7 | Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов ВУЗов. | 4 | 2 |  |  | 2 |
| 8 | Олимпийские игры. Краткая характеристика некоторых видов спорта. | 4 | 2 |  |  | 2 |
| 9 | Практический раздел. | 40 |  | 24 |  | 16 |
|  | Итого: | 72 | 16 | 24 |  | 32 |
|  | Всего: | 72 | 16 | 24 |  | 32 |

**4.2 Содержание разделов дисциплины**

**Раздел 1. Социально-биологические основы физической культуры**

Определение понятия «Социально-биологические основы физической культуры». Взаимосвязь физической и умственной работоспособности. Виды утомления: компенсированное; некомпенсированное; острое; хроническое. Биологические ритмы и работоспособность. Гипокинезия и гиподинамия. Физическая культура в обеспечении устойчивости к физической и умственной деятельности. Краткая характеристика систем организма. Физиологические механизмы и закономерности влияния направленной тренировки на системы организма. Обмен веществ и энергии в организме.

**Раздел 2. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Физическая культура в регулировании работоспособности**

Влияние объективных и субъективных факторы обучения на организм студента. Изменение состояния самочувствия студента под влиянием различных режимов и условий обучения. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в учебном дне, неделе, семестре, учебном году. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студента в период обучения и экзаменационной сессии. Объективные и субъективные признаки утомления и переутомления, их причины и профилактика.

**Раздел 3. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания**

Методические принципы физического воспитания. Принципы сознательности, доступности, наглядности, систематичности, активности, динамичности. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям (техническая подготовка). Этапы обучения движениям. Общая физическая подготовка (ОФП). Цели и задачи ОФП. Специальная физическая подготовка. Профессионально-прикладная физическая подготовка как разновидность специальной физической подготовки. Интенсивность физических нагрузок. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС).

**Раздел 4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями**

Оптимальный двигательный режим в учебной деятельности студента, влияние физических упражнений на здоровье и работоспособность. Формирование мотивации к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Формы, методы и содержание самостоятельных занятий. Планирование объема и интенсивности физических нагрузок с учетом особенностей учебной деятельности. Управление процессом самостоятельных занятий. Техника безопасности, профилактика травматизма.

**Раздел 5. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений**

Определение понятия «Спорт». Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями. Массовый спорт. Его цели и задачи. Спорт высших достижений. Спортивная классификация, ее структура. Национальные виды спорта. Студенческий спорт. Его организационные особенности. Особенности организации учебных занятий по видам. Специальные зачетные требования и нормативы. Спорт во внеурочное время. Выбор видов спорта и систем физических упражнений с целью:

- укрепления здоровья, коррекции физического развития и телосложения;

- повышения функциональных возможностей организма;

- психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности, овладение жизненно необходимыми умениями и навыками;

- достижение наивысших спортивных результатов.

**Раздел 6. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом**

Диагностика состояния здоровья у студентов при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями и спортом, его содержание и периодичность. Педагогический контроль, виды педагогического контроля. Самоконтроль: цель, задачи, основные методы. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Антропометрические индексы, функциональные пробы. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

**Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов ВУЗов**

Краткая историческая справка. Определение понятия «Профессионально-прикладная физическая подготовка». Место цель, задачи ППФП в системе физического воспитания студентов в вузе. Основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов. Методика подбора средств и методов ППФП. Система контроля профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.

**Раздел 8. Олимпийские игры. Краткая характеристика некоторых видов спорта**

Олимпийские игры - история и современность. Краткая характеристика некоторых видов спорта: баскетбол, волейбол, настольный теннис, плавание. Правила соревнований и судейства. Разновидность баскетбола (стритбол), волейбола (пляжный), плавания (синхронное). Этапы развития некоторых видов спорта (историческая справка).

**Раздел 9. Практический раздел**

Общая физическая подготовка (ОФП). Специальная физическая подготовка. Волейбол. Совершенствование техники и тактики игры в волейбол. Тактика защиты и тактика нападения. Игровая и судейская практика. Тяжёлая атлетика. Совершенствование технических приемов тяжелой атлетики, направленных на воспитание силовой выносливости. Воспитание силовой выносливости посредством упражнений с гирями. Воспитание физических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости. Подготовка к выполнению комплекса «ГТО». Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции, воспитание скоростной и специальной выносливости.

**4.3 Практические занятия (семинары)**

| № занятия | № раздела | Тема | Кол-во часов |
| --- | --- | --- | --- |
| 1-3 | 9 | Вводное занятие ОФП, техника безопасности, правила поведения, требования к форме. | 6 |
| 4-6 | 9 | Совершенствование взаимодействий в игровой практике, сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Срезка, подрезка. Игровая и судейская практика. | 6 |
| 7-9 | 9 | Воспитание силовой выносливости посредством упражнений с гирями. | 6 |
| 10-12 | 9 | Воспитание физических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости. Подготовка к выполнению комплекса «ГТО». | 6 |
|  |  | Итого: | 24 |

**4.4 Самостоятельное изучение разделов дисциплины**

| № раздела | Тема | Кол-во часов |
| --- | --- | --- |
| 1 | Тема 1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности студентов | 2 |
| 2 | Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры | 2 |
| 3 | Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья | 2 |
| 4 | Тема 4. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности. | 2 |
| 5 | Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания | 2 |
| 6 | Тема 6. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений | 2 |
| 7 | Тема 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра | 4 |
| 2 | Тема 1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции. | 4 |
| 2 | Тема 2. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности | 4 |
| 2 | Тема 3. Методы оценки и коррекции осанки, телосложения. | 4 |
|  | Подготовка письменной работы (реферат) по элективным дисциплинам (модулям) | 4 |
|  | **Итого:** | **32** |

**Особенности аттестации студентов, исходя из уровня физической подготовленности и состояния здоровья**

Для практических занятий физической культурой в соответствии с состоянием здоровья и уровнем физической подготовленности студенты распределяются в основные и специально медицинские группы и группы студентов, полностью освобожденных от занятий физической культурой. Студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья (на основании медицинских документов) переходят в специальную медицинскую группу, занимаются по индивидуальным заданиям преподавателя. Сдают отчет по освоению и использованию собственной оздоровительной программе, освобождаются от выполнения контрольных нормативов, запрещенных в соответствии с отклонениями в состоянии здоровья.

Студенты, полностью освобожденные от занятий физической культурой по состоянию здоровья, занимаются по индивидуальной программе, самостоятельно составляют комплексы упражнений различной направленности с учетом отклонений в здоровье. Под руководством преподавателя определяют тесты индивидуального уровня физической подготовленности, самостоятельно ведут дневник самоконтроля, по которому ежемесячно отчитываются. Студенты, освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, в начале каждого семестра получают темы для выполнения рефератов. В конце каждого семестра проводится устный опрос по выполненному реферату.

В качестве критериев результативности учебных занятий выступают требования и показатели, основанные на использовании двигательной активности не ниже определенного минимума. В соответствии с положением о текущем, рубежном контроле успеваемости и промежуточной аттестации 10 от 06.06. 17г. № 35-Д, для получения зачета студент обязан получить 70% посещаемости учебных часов. Учитывается регулярность посещения обязательных занятий, выполнение обязательных тестов, разработанных на кафедре физического воспитания, заданий по учебно-методической практике и профессионально-прикладной физической подготовке с учетом специфики подготовки бакалавров и специалистов.

Итоговый контроль (зачет) это результат сформированности физической культуры студента через комплексную проверку теоретических знаний, методических и практических умений, совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции; воспитание скоростной и специальной выносливости. характеристику общей физической, спортивно-технической подготовленности студента, его психофизической готовности к профессиональной деятельности. Выполнение обучающимися нормативов «ГТО» в текущем семестре засчитывается в качестве промежуточной аттестации по дисциплине.

**Примерные темы рефератов для студентов, полностью освобожденных от занятий (с медицинской справкой)**

1. Лечебная физическая культура и рекомендуемые средства физической культуры в профилактике различных заболеваний.

2. Лечебная физическая культура при миопии.

3. Врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травматизма в спорте.

4. Здоровый образ жизни (ЗОЖ), физическая культура в регулировании работоспособности. 5. Оздоровительная направленность аэробной физической нагрузки.

6. Значение нетрадиционных видов спорта в профилактике различных заболеваний. общей выносливости.

7. Основные положения методики закаливания.

8. Подбор различных комплексов физических упражнений в коррекции телосложения и физического развития.

9. Влияние двигательной активности на системы организма.

10. Физическая культура и спорт в России (история и современность).

11. Средства и методы физического воспитания в психофизической подготовке к дальнейшей профессиональной деятельности.

**Примерные темы рефератов для студентов, временно освобожденных от практических занятий (с медицинской справкой)**

1. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.

2. Основы рационального питания при различных режимах двигательной активности.

3. Влияние двигательной активности на адаптацию человека к различным условиям внешней среды.

4. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

5. Динамика измерений показателей пульса и кровяного давления при мышечной деятельности.

6. Виды физических нагрузок и их интенсивность. Зоны интенсивности.

7. Интервальная нагрузка. Сочетание аэробной и силовой нагрузок.

8. Контроль и самоконтроль, профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

9. Этапы обучения двигательным действиям в процессе физического воспитания.

10. Аэробная нагрузка в коррекции телосложения и веса. Адаптация к физическим нагрузкам.

**5 Учебно-методическое обеспечение дисциплины**

**5.1 Основная литература**

1. Барчуков, И.С. Физическая культура [Текст] : учебник для вузов / И.С. Барчуков ; под общей ред. Н.Н. Маликова. – 6-е изд., стер. – Москва : Академия, 2013. – 528 с. – (Высшее професс. обр. Бакалавриат) – ISBN 978-5-7695-9699-5.

2. Морозов, О.В. Физическая культура и здоровый образ жизни [Электронный ресурс] : учебное пособие / О.В. Морозов, В.О. Морозов. – Электрон.текстовые дан. (1 файл: 1,41 Мб). – Орск, 2014. – AdobeAcrobatReader. – Режим доступа //http://library.ogti.orsk.ru/global/metod/metod2016\_01\_06.pdf

**5.2 Дополнительная литература**

1.Физическая культура студентов специального учебного отделения : учебное пособие / [Электронный ресурс] Л.Н. Гелецкая, И.Ю. Бирдигулова, Д.А. Шубин, Р.И. Коновалова; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет. - Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2014. – 219с. - ISBN 978-5-7638-2997-6. – Режим доступа: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364606>

2.Манжелей, И.В. Физическая культура: компетентностный подход / [Электронный ресурс] И.В. Манжелей, Е.А. Симонова. - М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 183 с. - ISBN 978-5-4475-5233- 6. – Режим доступа: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364912>

**5.3 Периодические издания**

1. Журнал «Физическая культура в школе».
2. Журнал «Теория и практика физической культуры».

**5.4 Интернет-ресурсы**

**5.4.1 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:**

1. Научная библиотека - <http://niv.ru/> Доступ свободный

2. eLIBRARY.RU - [www.elibrary.ru](http://www.elibrary.ru/) Доступ свободный. Необходима индивидуальная регистрация в локальной сети вуза.

3. Infolio **- Университетская электронная библиотека –** <http://www.infoliolib.info/>

**5.4.2 Тематические профессиональные базы данных и информационные справочные системы:**

1. ГТО. Информационный сайт – https://[www.gto.ru/](http://www.gto.ru/)
2. Спортивная Россия - https://[www.infosport.ru/](http://www.infosport.ru/)
3. Министерство спорта Российской Федерации – https://[www.minsport.gov.ru/.](http://www.minsport.gov.ru/)

**5.4.3 Электронные библиотечные системы**

1. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» – <http://www.biblioclub.ru/>
2. ЭБС Znanium.com - https://znanium.com/

**5.4.4 Дополнительные Интернет-ресурсы**

1. Министерство физической культуры, спорта и туризма Оренбургской области / режим до- ступа : [http://minsportturizm.orb.ru](http://minsportturizm.orb.ru/)
2. Всероссийская федерация волейбола / Режим доступа: http://www.volley.ru

**5.5 Программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тип программного обеспечения | Наименование | Схема лицензирования, режим доступа |
| Операционная система | Microsoft Windows | Подписка Open Value Subscription – Education Solutions (OVS-ES) по договору:  № 8В/21 от 15.06.2021 г. |
| Офисный пакет | Microsoft Office |
| Комплекс программ для создания тестов, организации онлайн тестирования и предоставления доступа к учебным материалам | SunRav WEB Class | Лицензионный сертификат от 12.02.2014 г., сетевой доступ через веб-браузер к корпоративному порталу <http://sunrav.og-ti.ru/> |
| Пакет программ для проведения тестирования | ADTester | Бесплатное ПО, <http://www.adtester.org/help/info/license/> |
| Просмотр и печать файлов в формате PDF | Adobe Reader | Бесплатное ПО, <http://www.adobe.com/ru/legal/terms.html> |
| Интернет-браузер | Internet Explorer | Является компонентом операционной системы Microsoft Windows |
| Яндекс.Браузер\* | Бесплатное ПО,<https://yandex.ru/legal/browser_agreement/> |
| Google Chrome | Бесплатное ПО, <http://www.google.com/intl/ru/policies/terms/> |

**6 Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, семинарского типа, для проведения групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Аудитории оснащены комплектами ученической мебели, техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой, подключенной к сети «Интернет», и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Орского гуманитарно-технологического института (филиала) ОГУ.

| Наименование помещения | Материальное-техническое обеспечение |
| --- | --- |
| Учебные аудитории 1-227  - для проведения занятий лекционного типа, семинарского типа,  - для групповых и индивидуальных консультаций;  - для текущего контроля и промежуточной аттестации | Учебная мебель, классная доска, мультимедийное оборудование (проектор, экран, ноутбук) |
| Помещение для самостоятельной работы обучающихся, для курсового проектирования (выполнения курсовых работ) 1-318 | Учебная мебель, компьютеры (3) с выходом в сеть «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Орского гуманитарно-технологического института (филиала) ОГУ, программное обеспечение |

Для проведения занятий лекционного типа используются следующе наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядные пособия:

1. Плакат: «Комплексная спортивная площадка мини стадион».

2. Плакат «Стандартная физкультурная площадка» в дошкольном образовательном учреждении.

3. Плакат «Варианты оформления физкультурного зала».

4. Набор фотографий по практическому использованию средств физической культуры.

5. Набор карточек-заданий для самостоятельных занятий физическими упражнениями.

6. Видео-презентация различных форм организации физического воспитания в дошкольных образовательных учреждениях.