### минобрнауки РОССИИ

Орский гуманитарно-технологический институт (филиал) федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Оренбургский государственный университет» (Орский гуманитарно-технологический институт (филиал) ОГУ)

Кафедра физического воспитания

**УТВЕРЖДАЮ** 

Заместитель директора ная и на по учебно-методической на по учебно-ме

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ДИСЦИПЛИНЫ

«Б.1.Б.5 Физическая культура и спорт»

Уровень высшего образования

БАКАЛАВРИАТ

Направление подготовки

13.03.01 Теплоэнергетика и теплотехника (код и наименование направления подготовки)

<u>Энергообеспечение предприятий</u> (наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Тип образовательной программы Программа академического бакалавриата

Квалификация
<u>Бакалавр</u>
Форма обучения
<u>Заочная</u>

Год начала реализации программы (набора) 2018

Рабочая программа дисциплины «Б.1.Б.5 Физическая культура и спорт» /сост. О.В. Морозов - Орск: Орский гуманитарно-технологический институт (филиал) ОГУ, 2017. – 10 с.

Рабочая программа предназначена студентам заочной формы обучения по направлению подготовки 13.03.01 Теплоэнергетика и теплотехника

<sup>©</sup> Морозов О.В., 2017 © Орский гуманитарнотехнологический институт (филиал) ОГУ, 2017

## Содержание

1 Цели и задачи освоения дисциплины	4
2 Место дисциплины в структуре образовательной программы	4
3 Требования к результатам обучения по дисциплине	5
4 Структура и содержание дисциплины	5
4.1 Структура дисциплины	5
4.2 Содержание разделов дисциплины	6
4.3 Практические занятия (семинары)	8
4.4 Самостоятельное изучение разделов дисциплины	8
5 Учебно-методическое обеспечение дисциплины	8
5.1 Основная литература	8
	9
5.3 Периодические издания	9
5.4 Интернет-ресурсы	9
5.5 Программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные	
справочные системы современных информационных технологий	9
6 Материально-техническое обеспечение дисциплины	9
Лист согласования рабочей программы дисциплины	10
Дополнения и изменения в рабочей программе дисциплины	

### 1 Цели и задачи освоения дисциплины

**Цель дисциплины:** целью физического воспитания студентов вуза 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:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение 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;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии.

### 2 Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к базовой части блока 1 «Дисциплины (модули)»

Пререквизиты дисциплины: Отсутствуют

Постреквизиты дисциплины: Отсутствуют

### 3 Требования к результатам обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих результатов обучения

Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций	Формируемые компетенции
Знать:	ОК-8 готовностью поддер-
– основные средства и методы физического воспитания	живать уровень физической
Уметь:	подготовки, обеспечивающий
– подбирать и применять методы и средства физической культуры	полноценную деятельность
для совершенствования основных физических качеств	
Владеть:	
– методами и средствами физической культуры для обеспечения пол-	
ноценной социальной и профессиональной деятельности	

### 4 Структура и содержание дисциплины

### 4.1 Структура дисциплины

заочная форма обучения

Deve makanya	Трудоемкость,		
Вид работы	академических часов		
	4 семестр	всего	
Общая трудоёмкость	72	72	
Контактная работа:	6,25	6,25	
Лекции (Л)	6	6	
Промежуточная аттестация (зачет, экзамен)	0,25	0,25	
Самостоятельная работа:	65,75	65,75	
- самостоятельное изучение разделов дисциплины (пункт 4.4);	48	48	
- самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и			
материала учебников и учебных пособий);	6	6	
- подготовка к рубежному контролю	12	12	
Вид итогового контроля	зачет		

Разделы дисциплины, изучаемые в 4 семестре

		Количество часов				
№ раздела	Наименование разделов	всего	аудиторная работа		внеауд. работа	
			Л	П3	ЛР	раоота
1	Теоретический раздел		6			33
2	Методико-практический раздел					33
	Всего:	72	6			66

### 4.2 Содержание разделов дисциплины

заочная форма обучения

### Раздел № 1 Теоретический раздел

# **Тема 1.** Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности студентов

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации. Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

### Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры

Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующая биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма - целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

# Teмa 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья

Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культу-

ры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективность здорового образа жизни.

# **Тема 4. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации** работоспособности.

Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизиологического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.

# Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания

### Часть 1

Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.

### Uacmb 2

Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленности учебно-тренировочного занятия.

# Tema 6. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений

Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Олимпийские игры и Универсиады. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

# Тема 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра

### I часть. Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки

Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.

### II часть. Особенности ППФП студентов по избранному направлению подготовки

Схема изложения раздела на каждом факультете: основные факторы, определяющие ППФП будущего бакалавра данного профиля; дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии; основное содержание ППФП будущего бакалавра; прикладные виды спорта и их элементы. Зачетные требования и нормативы по ППФП по годам обучения (семестрам) для студентов факультета.

Краткое содержание. Производственная физическая культура. Производственная гимна-

стика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве. Роль будущих бакалавров по внедрению физической культуры в производственном коллективе.

# Tema 8. Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль занимающихся за состоянием своего организма

*Краткое содержание*. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.

Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнения и спортом по результатам показателей контроля.

### Раздел № 2. Методико-практический раздел

- Тема 1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
- Teма 2. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности
  - Тема 3. Методы оценки и коррекции осанки, телосложения.
- Тема 4. Средства и методы восстановления организма при занятиях физической культурой и спортом (гидропроцедуры, аутотренинг и т. д.).

# **4.4** Самостоятельное изучение разделов дисциплины заочная форма обучения

№ раз-	Тема	
дела		
1	Теоретический раздел	24
2	Методико-практический раздел	24
	Итого:	48

### 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. Adobe Acrobat Reader. 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: //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: //biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364912.

### 5.3 Периодические издания

1. Журнал «Теория и практика физической культуры»

### 5.4 Интернет-ресурсы

- 1. Министерство физической культуры, спорта и туризма Оренбургской области / Режим доступа: http://minsportturizm.orb.ru
  - 2. Всероссийская федерация спортивных игр / Режим доступа: http://www.sport-express.ru

# 5.5 Программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы современных информационных технологий

Тип программного обеспечения	Наименование	Схема лицензирования, режим доступа
Операционная система	IVIICIOSOIL VVIIIGOWS	Подписка Enrollment for Education Solutions (EES) по государственному контракту № 2К/17 от
Офисный пакет		02.06.2017 г.
Интернет-браузер	(foodle (hrome	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 (ауд. № 4-207). В аудитории имеется персональный компьютер с установленным лицензионным программным обеспечением и мультимедийное оборудование (проектор, экран, звуковые колонки).

Для проведения практических занятий предназначен спортивный комплекс: спортивный зал; Комплексная площадка для легкой атлетики, мини-футбола, подвижных игр, теннисная комната.

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 (ауд. № 4-307).

Наименование помещения	Материальное-техническое обеспечение		
Учебные аудитории:	Учебная мебель, классная доска, мультимедийное		
- для проведения занятий	оборудование (проектор, экран, персональный компьютер		
лекционного типа, семинарского	или ноутбук с выходом в сеть «Интернет»)		
типа,			
- для групповых и индивидуальных			
консультаций;			
- для текущего контроля и			
промежуточной аттестации			

Наименование помещения	Материальное-техническое обеспечение				
	Наименование по- мещения	Размеры и S помеще- ния	Пропускная способность	Наличие ТСО и др. ср-в	
	Спортзал административного корпуса (№1)	32х14м (448кв.м)	35 чел.	20 в/мячей 20 б/мячей 5 ф/мяча	
	Спортзал корпуса № 2	24х12 м (288 кв. м)	25 чел.	20 в/мячей 20 б/мячей 5 ф/мяча	
Помещения для проведения практических занятий	Комплексная пло- щадка для легкой атлетики, мини- футбола, подвиж- ных игр	120х35 м (4200 кв. м)	50 чел.	Беговая дорожка 100м,200 м., фут- больное поле	
	Лыжехранилище	64 кв.м (35 кв.м)	100-150 пар лыж	магнитофон 1 единица, спортивный инвентарь	
	Теннисная комната	5х5 м (25 кв.м.)	8 чел.	2 теннис- ных стола	
Помещение для самостоятельной	Учебная мебель, компьютеры с выходом в сеть «Интернет» и				
работы	обеспечением доступа в электронную информационно-				
	образовательную среду Орского гуманитарно-				
п	технологического института (филиала) ОГУ, программное обеспечение				

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

ЛИСТ согласования рабочей программы

Направление подготовки: <u>13</u>	.03.01 Теплоэнер «	огетика и теплото од и наименование	ехника	
Профиль: <u>Энергообеспечени</u>	е предприятий		A	
Дисциплина: Б.1.Б.5 Физиче	ская культура и с	епорт		
Форма обучения:		ЧНАЯ , очно-заочная, заочная)	×	and the second s
Год набора <u>2018</u>				
РЕКОМЕНДОВАНА заседан физического воспитания (OI	ТИ)	именование кафедры		
протокол № <u>1</u> от " <u>06</u> " <u>сентяб</u>	<u>ря</u> 2017г.			
Ответственный исполнитель физического воспитания (OI наимено		афедрой	Du 040 301 pacuuppo	О.В.Морозов
Исполнитель: <u>доцент</u> должность		nodnuce like	оровог расшифр	О.В. Морозов овка подписи
СОГЛАСОВАНО:	•			
Председатель методической	комиссии по нап	равлению подго	товки	
13.03.01 Теплоэнергетика и		15/1		ва 19.09.2017г.
	наименование	личная подпись	расшифровка подпис	ru
Заведующий библиотекой	личная і	подпись	И.К. Т расшифровка подпи	ихонова
Начальник ИКЦ	/	М.В. Сапрык		
hadada r	оопись	расшифровка под	nucu	
Рабочая программа зарегист	рирована в ИКЦ	13.03.0 yчетн	1. <del>J</del> 017.05/ 09.2 ый номер	017
Начальник ИКЦ	1	М.В. Сапрын	син	
личная г	допись	расшифровка под	писи	