

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 (ОГТИ)

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ДИСЦИПЛИНЫ

*«Б1.Д.Б.9 Физическая культура и спорт»*

Уровень высшего образования

БАКАЛАВРИАТ

Направление подготовки

38.03.04 Государственное и муниципальное управление

(код и наименование направления подготовки)

Муниципальное управление

(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Квалификация

Бакалавр

Форма обучения

Очно-заочная

г. Орск, 2021

Рабочая программа дисциплины «Б1.Д.Б.9 Физическая культура и спорт» рассмотрена и утверждена на заседании кафедры

Кафедра безопасности жизнедеятельности и физической культуры (ОГТИ)  
наименование кафедры

протокол № 10 от "2" июня 2021г.

Заведующий кафедрой

Кафедра безопасности жизнедеятельности и физической культуры О.В. Даниленко 2.06.21  
наименование кафедры подпись расшифровка подписи

Исполнители:

Доцент О.В. Морозов 2.06.21  
должность подпись расшифровка подписи

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой

М.В. Камышанова М.В. Камышанова 2.06.21  
наименование кафедры личная подпись расшифровка подписи дата

Заведующий кафедрой

38.03.04 Государственное и муниципальное управление Л.В. Пасечникова 2.06.21  
наименование кафедры личная подпись расшифровка подписи дата

Председатель методической комиссии по направлению подготовки

38.03.04 Государственное и муниципальное управление Л.В. Пасечникова 2.06.21  
наименование личная подпись расшифровка подписи дата

Заведующий библиотекой

М.В. Камышанова 4.06.21  
личная подпись расшифровка подписи

Начальник ИКЦ

М.В. Сапрыкин 4.06.21  
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:

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 Соблюдает нормы здорового образа жизни, используя основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий на всех жизненных этапах развития личности	<b>Знать:</b> УК-7-В-1: - требования безопасности при проведении занятий по физической культуре; - обоснование оздоровительного значения физической культуры, и ее важное место в общечеловеческой культуре. УК-7-В-2: - теоретико-методические основы физической культуры и рациональные способы профилактики утомления на рабочем месте. <b>Уметь:</b> УК-7-В-1 -выполнять основные двигательные действия физкультурно-спортивной деятельности для поддержания должного уровня физической подготовленности к профессиональной деятельности личности. УК-7-В-2

Код и наименование формируемых компетенций	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций
		<p>-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.</p> <p><b>Владеть: УК-7-В-1</b></p> <p>-основными методами оценки физической подготовленности для обеспечения профессиональной деятельности;</p> <p>- средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. УК-7-В-2. - основами саморегулирования состояния здоровья для профилактики психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте.</p>

#### 4 Структура и содержание дисциплины

##### 4.1 Структура дисциплины

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

Вид работы	Трудоемкость, академических часов	
	4 семестр	всего
<b>Общая трудоёмкость</b>	<b>72</b>	<b>72</b>
<b>Контактная работа:</b>	<b>6,25</b>	<b>6,25</b>
Лекции (Л)	6	6
Промежуточная аттестация (зачет, экзамен)	0,25	0,25
<b>Самостоятельная работа:</b>	<b>65,75</b>	<b>65,75</b>
<i>составление комплексов физических упражнений - подготовка к рубежному контролю и т.п.)</i>	40	40
	25,75	25,75
<b>Вид итогового контроля</b>	<b>зачет</b>	

Разделы дисциплины, изучаемые в 4 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		всего	аудиторная работа			внеауд. работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1	Социально-биологические основы физической культуры	7,5	0,5	-		7
2	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Физическая культура в регулировании	7,5	0,5	-		7

№ раздел а	Наименование разделов	Количество часов				
		всего	аудиторная работа			внеауд. работа
			Л	ПЗ	ЛР	
	работоспособности					
3	Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания	7,5	0,5	-	-	7
4	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	7,5	0,5	-	-	7
5	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	8	1	-	-	7
6	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	8	1	-	-	7
7	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов ВУЗов.	9	1	-	-	8
8	Олимпийские игры. Краткая характеристика некоторых видов спорта.	8,5	0,5	-	--	8
9	Практический раздел.	8,5	0,5		-	8
	Итого:	72	6			66
	Всего:	72	6			66

## **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).

Общая физическая подготовка (ОФП). Специальная физическая подготовка. Волейбол. Совершенствование техники и тактики игры в волейбол. Тактика защиты и тактика нападения. Игровая и судейская практика. Тяжелая 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 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 программы, 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 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 профес. 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: [//biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364606](http://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](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364912)

## 5.3 Периодические издания

Журнал «Физическая культура в школе»

Журнал «Теория и практика физической культуры»

## 5.4 Интернет-ресурсы

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

1. Библиотека Гумер – <https://www.gumer.info/>

2. КиберЛенинка – <https://cyberleninka.ru/>

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

1. ГТО. Информационный сайт – <https://www.gto.ru/>

2. Спортивная Россия - <https://www.infosport.ru/>

3. Министерство спорта Российской Федерации – <https://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 доступа: <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 № 3В/20 от 01.06.2020 г.
Офисный пакет	Microsoft Office	
Интернет-браузер	Internet Explorer	Является компонентом операционной системы Microsoft Windows
	Opera	Бесплатное ПО, <a href="http://www.opera.com/ru/terms">http://www.opera.com/ru/terms</a>
	Google Chrome	Бесплатное ПО, <a href="http://www.google.com/intl/ru/policies/terms/">http://www.google.com/intl/ru/policies/terms/</a>
	Яндекс.Браузер	Бесплатное ПО, <a href="https://yandex.ru/legal/browser_agreement/">https://yandex.ru/legal/browser_agreement/</a>

Тип программного обеспечения	Наименование	Схема лицензирования, режим доступа
Мультимедийный плеер	Windows Media Player	Является компонентом операционной системы Microsoft Windows
	QuickTime Player	Бесплатное ПО, <a href="https://www.apple.com/legal/sla/">https://www.apple.com/legal/sla/</a>
Информационно-правовая система	Консультант Плюс	Комплект для образовательных учреждений по договору № 337/12 от 04.10.2012 г., сетевой доступ
Просмотр и печать файлов в формате PDF	Adobe Reader	Бесплатное ПО, <a href="http://www.adobe.com/ru/legal/terms.html">http://www.adobe.com/ru/legal/terms.html</a>

### **6 Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Учебные аудитории для проведения практических занятий, 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	Материально-техническое обеспечение
Учебные аудитории 2-401: - 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 с выходом в сеть «Интернет»)
Спортзал корпуса № 2.	Волейбольные, футбольные мячи, спортивный инвентарь
Помещение для самостоятельной работы обучающихся, для курсового проектирования (выполнения курсовых работ) 2-311	Учебная мебель, компьютеры с выходом в сеть «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Орского гуманитарно-технологического института (филиала) ОГУ, программное обеспечение