

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  
по учебно-методической  
работе  Н.И. Тришкина  
«26» сентября 2018 г.



## Рабочая программа

по дисциплине

*«Б1.Д.Б.11 Физическая культура и спорт»*

Уровень высшего образования

БАКАЛАВРИАТ

Направление подготовки

44.03.01 Педагогическое образование

(код и наименование направления подготовки)

Безопасность жизнедеятельности

(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Квалификация

Бакалавр

Форма обучения

очная, заочная

Год начала реализации программы (набора)

2019

г. Орск 2018

**Рабочая программа дисциплины «Б1.Д.В.11 Физическая культура и спорт» /сост. О.В. Морозов - Орск: Орский гуманитарно-технологический институт (филиал) ОГУ, 2018.**

Рабочая программа предназначена студентам очной и заочной формы обучения по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование профиль «Безопасность жизнедеятельности».

© Морозов О.В., 2018  
© Орский гуманитарно-технологический институт (филиал) ОГУ, 2018

## 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 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<br>УК-7-В-2 Выбирает рациональные способы и приемы профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте | <b>Знать:</b><br>– основные средства и методы физического воспитания<br><b>Уметь:</b><br>– подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств<br><b>Владеть:</b><br>– методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |



#### 4 Структура и содержание дисциплины

##### 4.1 Структура дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единицы (72 академических часов).

| Вид работы  | Трудоемкость, академических часов |              |
|---|-----------------------------------|--------------|
|   | 6 семестр                         | всего        |
| <b>Общая трудоёмкость</b>                           | <b>72</b>                         | <b>72</b>    |
| <b>Контактная работа:</b>                           | <b>24,25</b>                      | <b>24,25</b> |
| Лекции (Л)  | 16                                | 16           |
| Методико-практическая работа                        | 8                                 | 8            |
| Промежуточная аттестация (зачет, экзамен)           | 0,25                              | 0,25         |
| <b>Самостоятельная работа:</b>                      | <b>47,75</b>                      | <b>47,75</b> |
| - <i>самостоятельное изучение раздела 3 (п.4.4)</i> |                                   |              |
| <b>Вид итогового контроля</b>                       | <b>зачет</b>                      |              |

Разделы дисциплины, изучаемые в 6 семестре

| № раздела | Наименование разделов        | Количество часов |                   |    |    |                |
|-----------|------------------------------|------------------|-------------------|----|----|----------------|
|           |                              | всего            | аудиторная работа |    |    | внеауд. работа |
|           |                              |                  | Л                 | ПЗ | ЛР |                |
| 1         | Теоретический раздел         | 16               | 16                |    |    |                |
| 2         | Методико-практический раздел | 8                |                   | 8  |    |                |
| 3         | Учебно-тренировочный раздел  | 48               |                   |    | 48 |                |
|           | Итого:                       | 72               | 16                | 8  | 48 |                |
|           | Всего:                       | 72               | 16                | 8  | 48 |                |

##### б) заочная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единиц (72 академических часов).

| 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   | 0,25                              | 0,25         |
| <b>Самостоятельная работа:</b>   | <b>61,75</b>                      | <b>61,75</b> |
| - <i>самостоятельное изучение разделов №1, 2)</i>  |                                   |              |
| - <i>самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий);</i> |                                   |              |
| - <i>подготовка письменной работы (реферат) по элективным дисциплинам (модулям), 6 семестр</i>                   |                                   |              |
| <b>Итоговый контроль:</b>  | <b>зачет</b>                      | <b>4</b>     |

Разделы дисциплины, изучаемые в 4 семестре

| № раздела | Наименование разделов        | Количество часов |                   |    |    |                |
|-----------|------------------------------|------------------|-------------------|----|----|----------------|
|           |                              | всего            | аудиторная работа |    |    | внеауд. работа |
|           |                              |                  | Л                 | ПЗ | ЛР |                |
| 1         | Теоретический раздел         | 6                | 6                 |    |    |                |
| 2         | Методико-практический раздел |                  |                   |    |    |                |
| 3         | Учебно-тренировочный раздел  | 66               |                   |    | 66 |                |
|           | Итого:                       | 72               | 6                 |    | 66 |                |
|           | Всего:                       | 72               | 6                 |    | 66 |                |



## 4.2 Содержание разделов дисциплины

### 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.

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

Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры 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 эффективности 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 перво-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики перво-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.

##### *Часть 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.

#### *Тема 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. Критика психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

### **Тема 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.**

#### **Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра**

##### **1 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 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 гимнастика. 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.

### **Тема 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 упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

#### **№ 2. Методико-практический раздел**

Тема 1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.

Тема 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.).

### **4.3 Практические занятия (семинары)**

| № занятия | № раздела | Тема   | Кол-во часов |
|-----------|-----------|--|--------------|
| 1         | 2         | Тема 1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции. | 2            |



| № занятия                                  | № раздела | Тема   | Кол-во часов |
|--|-----------|--|--------------|
| 2  | 2         | Тема 2. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности | 2            |
| 3  | 2         | Тема 3. Методы оценки и коррекции осанки, телосложения.  | 2            |
| 4  | 2         | Тема 4. Средства и методы восстановления организма при занятиях физической культурой и спортом (гидропроцедуры, ауто-тренинг и т. д.).               | 2            |
| <b>Итого методико-практический раздел:</b> |           |  | <b>8</b>     |

#### 4.4 Самостоятельное изучение разделов дисциплины

| <b>Учебно-тренировочный раздел</b>              |   |  |           |
|---|---|--|-----------|
| -   | 1 | Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль занимающихся за состоянием своего организма. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Гигиена самостоятельных занятий. | 8         |
| -   | 1 | Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.                                | 8         |
| -   | 1 | Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями.   | 8         |
| -   | 1 | Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.   | 12        |
| -   | 1 | Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля.   | 12        |
| <b>Итого самостоятельное изучение разделов:</b> |   |  | <b>48</b> |

#### 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. (20 экз.)

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.og-ti.ru/global/metod/metod2016\\_01\\_06.pdf](http://library.og-ti.ru/global/metod/metod2016_01_06.pdf).

3. Жданов, С. И. Основы физической культуры и здорового образа жизни студента [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / С. И. Жданов. - Электрон. текстовые дан. (1 файл: 904 Кб). - Орск, 2019. -Adobe Acrobat Reader - ISBN 978-5-8424-0918-1. – Режим доступа [http://library.og-ti.ru/global/metod/metod2019\\_05\\_02.pdf](http://library.og-ti.ru/global/metod/metod2019_05_02.pdf).

4. Жданов, С. И. Теоретические основы физической культуры [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / С. И. Жданов. - Электрон. текстовые дан. ( 1 файл: 1,08 Мб). - Орск : ОГТИ, 2010. -Adobe Acrobat Reader– Режим доступа [http://library.ogti.orsk.ru/local/metod/metod2013\\_06\\_02.pdf](http://library.ogti.orsk.ru/local/metod/metod2013_06_02.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) (08.11.2016).

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) (08.11.2016).

3. Морозов, О.В. Физическая реабилитация студентов / сост. О.В. Морозов. - Орск : Издательство Орского гуманитарно-технологического института (филиала) ОГУ, 2017. - 50 с. (3 экз.)

### 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 (в том числе международные реферативные базы данных научных изданий) и информационные справочные системы:

1. Библиотека Гумер - <https://www.gumer.info/> Доступ свободный.
2. Научная библиотека - <http://niv.ru/> Доступ свободный
3. eLIBRARY.RU - [www.elibrary.ru](http://www.elibrary.ru) Доступ свободный. Необходима индивидуальная регистрация в локальной сети вуза.
4. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» - <http://window.edu.ru/> Доступ свободный.
5. Infolio - Университетская электронная библиотека - <http://www.infoliolib.info/>

5.4.2. Тематические профессиональные базы данных и информационные справочные системы (свободный доступ)

1. Физическая культура. Здоровая нация. Успешная страна / режим доступа : <http://физическая-культура.рф>
- 3.

### 5.4.4 Дополнительные Интернет-ресурсы

1. Министерство физической культуры, спорта и туризма Оренбургской области / режим доступа : <http://minsportturizm.orb.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                   | Microsoft Windows | Подписка Enrollment for Education Solutions (EES) по государственному контракту № 5Д/18 от 13.06.2018 г.          |
| Офисный пакет                          | Microsoft Office  |   |
| Просмотр и печать файлов в формате PDF | Adobe Reader      | Бесплатное ПО,<br><a href="http://www.adobe.com/ru/legal/terms.html">http://www.adobe.com/ru/legal/terms.html</a> |
| Интернет-браузер                       | Internet Explorer | Является компонентом операционной системы Microsoft Windows   |
|  | Opera             | Бесплатное ПО,<br><a href="http://www.opera.com/ru/terms">http://www.opera.com/ru/terms</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 1-227:<br>- для проведения занятий лекционного типа, семинарского типа,<br>- для групповых и индивидуальных консультаций;<br>- для текущего контроля и промежуточной аттестации | Учебная мебель, классная доска, мультимедийное оборудование (проектор, экран, ноутбук с выходом в сеть «Интернет»)  |
| 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 практических занятий используются 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.

**ЛИСТ**  
**согласования рабочей программы**

Направление подготовки: 44.03.01 Педагогическое образование  
код и наименование

Профиль: Безопасность жизнедеятельности

Дисциплина: Б1.Д.Б.11 Физическая культура и спорт

Форма обучения: очная, заочная

(очная, очно-заочная, заочная)

Год набора: 2019

РЕКОМЕНДОВАНА заседанием кафедры  
Кафедра физического воспитания (ОГТИ)

наименование кафедры

протокол № 1 от "05" сентября 2018г.

Заведующий кафедрой

Кафедра физического воспитания (ОГТИ)

наименование кафедры

подпись

О.В. Морозов

расшифровка подписи

Исполнители:

доцент

подпись

Морозов

подпись

О.В. Морозов

расшифровка подписи

подпись

подпись

расшифровка подписи

СОГЛАСОВАНО:

Председатель методической комиссии по направлению подготовки  
44.03.01 Педагогическое образование

код и наименование

подпись

С.М. Абрамов

расшифровка подписи

Заведующий библиотекой

подпись

М.В. Камышанова

расшифровка подписи

Начальник ИКЦ

подпись

М.В. Сапрыкин

расшифровка подписи

Рабочая программа зарегистрирована в ИКЦ 44.03.01.БЖД.11/09.2018

учетный номер

Начальник ИКЦ

подпись

М.В. Сапрыкин

расшифровка подписи