**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

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)

*Дошкольное образование*

(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

# Квалификация

*Бакалавр*

# Форма обучения

*Заочная*

# г. Орск 2023

2090496

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

рассмотрена и утверждена на заседании кафедры

Кафедра безопасности жизнедеятельности и физической культуры(ОГТИ)

*наименование кафедры*

протокол № \_\_\_\_\_\_\_\_от "\_\_\_" \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_г.

Заведующий кафедрой

Кафедра безопасности жизнедеятельности и

физической культуры(ОГТИ) О.В. Даниленко

*наименование кафедры подпись расшифровка подписи*

*Исполнители:*

Доцент В.О. Морозов

*должность подпись расшифровка подписи*

*должность подпись расшифровка подписи*

|  |
| --- |
| СОГЛАСОВАНО:  Председатель методической комиссии по направлению подготовки  44.03.01 Педагогическое образование,  профиль «Дошкольное образование» Т.В. Диль-Илларионова  *наименование личная подпись расшифровка подписи*  Заведующий библиотекой М.В. Камышанова  *личная подпись расшифровка подписи*  Начальник ОИТ М.В. Сапрыкин  *личная подпись расшифровка подписи* |

|  |
| --- |
| © Морозов В.О., 2023 |
| © Орский гуманитарно-  технологический институт  (филиал) ОГУ, 2023 |

## Цели и задачи освоения дисциплины

**Цель (цели)** освоения 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

## Место дисциплины в структуре образовательной программы

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

Пререквизиты дисциплины: *Отсутствуют*

Постреквизиты дисциплины: *Отсутствуют*

## 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:**   * основные средства и методы физического воспитания   **Уметь:**   * подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств **Владеть:** * методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |

## Структура и содержание дисциплины

* 1. **Структура дисциплины**

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вид работы | Трудоемкость, 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:**   * *написание реферата (Р);* * *самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий;* * *подготовка к рубежному контролю и т.п.)* | **65,75** | **65,75** |
| **Вид итогового контроля** | **зачет** |  |

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 | 1 |  |  | 6 |
| 2 | Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.  Физическая культура в регулировании работоспособности | 7 | 1 |  |  | 6 |
| 3 | Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания | 6 |  |  |  | 6 |
| 4 | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. | 7 | 1 |  |  | 6 |
| 5 | Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. | 6 |  |  |  | 6 |
| 6 | Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. | 11 | 1 |  |  | 10 |
| 7 | Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов ВУЗов. | 11 | 1 |  |  | 10 |
| 8 | Олимпийские игры. Краткая характеристика некоторых видов спорта. | 11 | 1 |  |  | 10 |
| 9 | Практический раздел. | 6 |  |  |  | 6 |
|  | Итого: | 72 | 6 |  |  | 66 |
|  | Всего: | 72 | 6 |  |  | 66 |

## 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.

## Учебно-методическое обеспечение дисциплины

* 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>

## Дополнительная литература

1. Физическая культура студентов специального учебного отделения : учебное пособие / [Элек- тронный ресурс] Л.Н. Гелецкая, И.Ю. Бирдигулова, Д.А. Шубин, Р.И. Коновалова; Министерство об- разования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет. - Красноярск: Си- бирский федеральный университет, 2014. – 219с. - ISBN 978-5-7638-2997-6. – Режим до- ступа: //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

## Периодические издания

Журнал «Физическая культура в школе» архив 2001- 2015г., 2018-2019г.

Журнал «Теория и практика физической культуры» архив 2011- 2015г., 2017г.

## Интернет-ресурсы

* + 1. **Современные профессиональные базы данных и информационные справочные си- стемы:**

1. КиберЛенинка **–** https://cyberleninka.ru/

## Тематические профессиональные базы данных и информационные справочные си- стемы:

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/)

## Электронные библиотечные системы

**1**. ЭБС «Университетская библиотека онлайн**»** – <http://www.biblioclub.ru/>

## 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**](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 | РЕД ОС «Стандартная» для Рабочих станций | Образовательная лицензия от 11.07.2022 г. на 3 года для 240 рабочих мест в рамках соглашения о сотрудничестве с ООО «Ред Софт» № 305/06-22У от 28.06.2022 г. |
| Офисный пакет | LibreOffice | Свободное ПО, <https://libreoffice.org/download/license/> |
| 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/ |
| Интернет-браузер | Chromium | Свободное ПО, <https://www.chromium.org/Home/> |
| Яндекс Браузер | Бесплатное ПО, <https://yandex.ru/legal/browser_agreement/> |

1. **Материально-техническое обеспечение дисциплины**

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование помещения | Материальное-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») |
| Помещение для самостоятельной работы обучающихся, для курсового проектирования (выполнения курсовых работ)- аудитория 1- 314 | Учебная мебель, компьютеры с выходом в сеть  «Интернет»и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Орского гуманитарно-технологического института (филиала) ОГУ, программное обеспечение |