

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.11 Физическая культура и спорт»

Уровень высшего образования

БАКАЛАВРИАТ

Направление подготовки

44.03.01 Педагогическое образование

(код и наименование направления подготовки)

Начальное образование

(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Квалификация

Бакалавр

Форма обучения

Заочная

г. Орск 2021

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 № 10 от "02" 06 2021 г.

Заведующий кафедрой

Кафедра безопасности жизнедеятельности и физической культуры (ОГТИ)

наименование кафедры



подпись

О.В. Даниленко

расшифровка подписи

дата

Исполнители:

Доцент

должность



подпись

О.В. Морозов

расшифровка подписи

дата

должность

подпись

расшифровка подписи

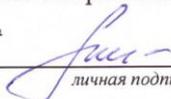
дата

СОГЛАСОВАНО:

Председатель методической комиссии по направлению подготовки

44.03.01 Педагогическое образование,

профиль «Начальное образование»



личная подпись

Т.В. Диль-Илларионова

расшифровка подписи

дата

Заведующий библиотекой


личная подпись

М.В. Камышанова

расшифровка подписи

дата

Начальник ИКЦ


личная подпись

М.В. Сапрыкин

расшифровка подписи

дата

© 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	Знать: 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. Уметь: УК-7-В-1 - выполнять основные двигательные действия физкультурно-спортивной деятельности для поддержания должного уровня физической

Код и наименование формируемых компетенций	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций
		<p>подготовленности к профессиональной деятельности личности. УК-7-В-2</p> <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>Владеть: УК-7-В-1</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
Общая трудоёмкость	72	72
Контактная работа:	6,25	6,25
Лекции (Л)	6	6
Промежуточная аттестация (зачет, экзамен)	0,25	0,25
Самостоятельная работа: - <i>написание реферата (Р);</i> - <i>самостоятельное изучение разделов №4.4;</i> - <i>подготовка к рубежному контролю и т.п.)</i>	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	24	2			22
2	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.	24	2			22

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		всего	аудиторная работа			внеауд. работа
			Л	ПЗ	ЛР	
	Физическая культура в регулировании работоспособности					
3	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	24	2			22
	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).

4.3 Самостоятельное изучение разделов дисциплины

№ раздела	Наименование разделов и тем для самостоятельного изучения	Кол-во часов
1	Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности студентов	6
2	Социально-биологические основы физической культуры	6
3	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	6
4	Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности.	6
5	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	6
6	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	6
7	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра	6
2	Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.	6
2	Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности	6

№ раздела	Наименование разделов и тем для самостоятельного изучения	Кол-во часов
2	Методы оценки и коррекции осанки, телосложения.	6
1-9	Подготовка письменной работы (реферат) по элективным дисциплинам (модулям)	6
	Итого	66

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 современных информационных технологий

Тип программного обеспечения	Наименование	Схема лицензирования, режим доступа
Операционная система	Microsoft Windows	Подписка Enrollment for Education Solutions (EES) по государственному контракту: № 3В/20 от 01.06.2020 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 portalу http://sunrav.og-ti.ru/
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
	Opera	Бесплатное ПО, http://www.opera.com/ru/terms
	Google Chrome	Бесплатное ПО, http://www.google.com/intl/ru/policies/terms/
	Яндекс Браузер	Бесплатное ПО, https://yandex.ru/legal/browser_agreement/

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
1-144 (Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации) 462403, Оренбургская область, г. Орск, пр. Мира, дом № 15 «А»	Аудиторная доска, учебная мебель (столы ученические, стулья ученические). Мультимедийное оборудование (проектор стационарный, экран стационарный, ноутбук переносной)
1 -105 (Спортивный зал) 462403, Оренбургская область, г. Орск, пр. Мира, дом № 15 «А»	Спортивный инвентарь (мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные; скакалки, маты, лыжи, теннисные ракетки, и др.)
1-318 Помещение для самостоятельной работы обучающихся 462403, Оренбургская область, г. Орск, пр. Мира, дом № 15 «А»	Аудиторная доска, учебная мебель (столы ученические, стулья ученические, компьютеры с выходом в сеть «Интернет»)

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.