

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.10 Физическая культура и спорт»*

Уровень высшего образования

БАКАЛАВРИАТ

Направление подготовки

44.03.02 Психолого-педагогическое образование  
(код и наименование направления подготовки)

Психология образования  
(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Квалификация

Бакалавр

Форма обучения

Очная, заочная

г. Орск 2021

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры

безопасности жизнедеятельности и физической культуры

наименование кафедры

протокол № 10 от "14" июня 2021 г.

Ответственный исполнитель, заведующий кафедрой

безопасности жизнедеятельности и физической культуры

наименование кафедры

  
подпись


О.В. Даниленко

расшифровка подписи

Исполнитель:

доцент

должность

  
подпись

О.В. Морозов

расшифровка подписи

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой психологии и педагогики

наименование кафедры

  
подпись

А.Ю. Швацкий

расшифровка подписи

Председатель методической комиссии по направлению подготовки

44.03.02 Психолого-педагогическое образование

код наименование

  
личная подпись

А.Ю. Швацкий

расшифровка подписи

Заведующий библиотекой

  
личная подпись

М.В. Камышанова

расшифровка подписи

Начальник ИКЦ

  
личная подпись

М.В. Сапрыкин

расшифровка подписи

Рабочая программа зарегистрирована в ИКЦ

44.03.02 ПСО/06.2021

учетный номер

Начальник ИКЦ

  
личная подпись

М.В. Сапрыкин

расшифровка подписи

## 1 Цели и задачи освоения дисциплины

**Цель (цели)** освоения дисциплины: 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:

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-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	<b>Знать:</b> требования безопасности при проведении занятий по физической культуре; обоснование оздоровительного значения физической культуры, и ее важное место в общечеловеческой культуре, теоретико-методические основы физической культуры и рациональные способы профилактики утомления на рабочем месте. <b>Уметь:</b> выполнять основные двигательные действия физкультурно-спортивной деятельности для поддержания должного уровня физической подготовленности к профессиональной деятельности личности, определять и оценивать основные способы влияния физической нагрузки на организм; -

Код и наименование формируемых компетенций	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций
	нервноэмоционального утомления на рабочем месте	применять знания, умения и навыки для организации самостоятельных занятий по физической культуре с целью профилактики профессиональных заболеваний и утомления на рабочем месте. <b>Владеть:</b> основными методами оценки физической подготовленности для обеспечения профессиональной деятельности; средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, основами саморегулирования состояния здоровья для профилактики психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте.

## 4 Структура и содержание дисциплины

### 4.1 Структура дисциплины

#### очная форма обучения

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

Вид работы	Трудоемкость, академических часов	
	6 семестр	всего
<b>Общая трудоёмкость</b>	<b>72</b>	<b>72</b>
<b>Контактная работа:</b>	<b>40,25</b>	<b>40,25</b>
Лекции (Л)	16	16
Практические занятия (ПЗ)	24	24
Промежуточная аттестация (зачет, экзамен)	0,25	0,25
<b>Самостоятельная работа:</b>	<b>31,75</b>	<b>31,75</b>
- самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий;	9	9
- подготовка к практическим занятиям;	6	6
- самостоятельное изучение разделов дисциплин;	8	8
- подготовка к рубежному контролю и т.п.)	8,75	8,75
<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	Социально-биологические основы физической культуры	4	2	-		2
2	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Физическая культура в регулировании работоспособности	4	2	-		2

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		всего	аудиторная работа			внеауд. работа
			Л	ПЗ	ЛР	
3	Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания	4	2			2
4	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	4	2			2
5	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	4	2			2
6	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	4	2			2
7	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов ВУЗов.	4	2			2
8	Олимпийские игры. Краткая характеристика некоторых видов спорта.	4	2			2
9	Практический раздел.	40		24		16
	Итого:	72	16	24		32
	Всего:	72	16	24		32

### заочная форма обучения

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>
- самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий);	25	25
- самостоятельное изучение разделов дисциплин;	32	32
- подготовка к рубежному контролю и т.п.)	8,75	8,75
<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	9	1			8
2	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Физическая культура в регулировании работоспособности	9	1			8
3	Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания	9	1			8
4	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	9	1			8

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		всего	аудиторная работа			внеауд. работа
			Л	ПЗ	ЛР	
5	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	9	1			8
6	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	9	1			8
7	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов ВУЗов.	9				9
8	Олимпийские игры. Краткая характеристика некоторых видов спорта.	9				9
	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).

#### **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. 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 Практические занятия (семинары)**

##### **очная форма обучения**

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
1-3	9	Вводное занятие ОФП, техника безопасности, правила поведения, требования к форме.	6
4-6	9	Совершенствование взаимодействий в игровой практике, сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Срезка, подрезка. Игровая и судейская практика.	6

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
7-9	9	Воспитание силовой выносливости посредством упражнений с гирями.	6
10-12	9	Воспитание физических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости. Подготовка к выполнению комплекса «ГТО»	6
		Итого:	24

#### 4.4 Самостоятельное изучение разделов дисциплины

для студентов очной формы обучения

№ раздела	Вопросы, выносимые на самостоятельное изучение	Кол-во часов
1	Физиологические механизмы и закономерности влияния направленной тренировки на системы организма. Обмен веществ и энергии в организме	2
2	Объективные и субъективные признаки утомления и переутомления, их причины и профилактика.	2
3	Профессионально-прикладная физическая подготовка как разновидность специальной физической подготовки. Интенсивность физических нагрузок	2
4	Планирование объема и интенсивности физических нагрузок с учетом особенностей учебной деятельности	2
Итого		8

для студентов заочной формы обучения

№ раздела	Вопросы, выносимые на самостоятельное изучение	Кол-во часов
1	Физиологические механизмы и закономерности влияния направленной тренировки на системы организма. Обмен веществ и энергии в организме	4
2	Объективные и субъективные признаки утомления и переутомления, их причины и профилактика.	4
3	Профессионально-прикладная физическая подготовка как разновидность специальной физической подготовки. Интенсивность физических нагрузок	4
4	Планирование объема и интенсивности физических нагрузок с учетом особенностей учебной деятельности	4
5	Спорт высших достижений. Спортивная классификация, ее структура. Национальные виды спорта. Студенческий спорт.	4
6	Антропометрические индексы, функциональные пробы. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.	4
7	Система контроля профессионально-прикладной физической подготовки студентов	4
8	Правила соревнований и судейства. Разновидность баскетбола (стритбол), волейбола (пляжный), плавания (синхронное).	4
Итого		32



## **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. – 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.

### **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>

## 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 Open Value Subscription – Education Solutions (OVS-ES) по договору: № 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	SunRavWEB Class	Лицензионный сертификат от 12.02.2014 г., сетевой доступ через веб-браузер к корпоративному порталу <a href="http://sunrav.og-ti.ru/">http://sunrav.og-ti.ru/</a>
Пакет программ для проведения тестирования	ADTester	Бесплатное ПО, <a href="http://www.adtester.org/help/info/license/">http://www.adtester.org/help/info/license/</a>
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>
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>
	Mozilla Firefox	Свободное ПО, <a href="https://www.mozilla.org/en-US/foundation/licensing/">https://www.mozilla.org/en-US/foundation/licensing/</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>

## 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.

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: - 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)	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 занятий лекционного типа используются следующие 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.