МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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
«30» августа 2017 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ДИСЦИПЛИНЫ

«Б.1.Б.5 Физическая культура и спорт»

Уровень высшего образования

БАКАЛАВРИАТ

Направление подготовки
44.03.05 Педагогическое образование
(с двумя профилями подготовки)
(код и наименование направления подготовки)

Математика, Физика
(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Тип образовательной программы
Программа прикладного бакалавриата

Квалификация
Бакалавр

Форма обучения
Очная

Год начала реализации программы (набора)
2014, 2015, 2016, 2017

г. Орск 2017

Рабочая программа дисциплины *«Б.1.Б.5 Физическая культура и спорт»* **/ сост. О. В. Морозов – Орск: Орский гуманитарно-технологический институт (филиал) ОГУ, 2017. – 10 с.**

Рабочая программа предназначена студентам очной формы обучения по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование

© Морозов О. В., 2017
© Орский гуманитарно-технологический институт (филиал) ОГУ, 2017

Содержание

1 Цели и задачи освоения дисциплины 4
2 Место дисциплины в структуре образовательной программы..... 4
3 Требования к результатам обучения по дисциплине 4
4 Структура и содержание дисциплины 5
4.1 Структура дисциплины 5
4.2 Содержание разделов дисциплины 5
4.3 Лекционные и практические занятия..... 8
4.4 Самостоятельное изучение разделов дисциплины 8
5 Учебно-методическое обеспечение дисциплины 9
5.1 Основная литература 9
5.2 Дополнительная литература 9
5.3 Периодические издания..... 9
5.4 Интернет-ресурсы 9
5.5 Программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы современных информационных технологий 10
6 Материально-техническое обеспечение дисциплины..... 10
Лист согласования рабочей программы дисциплины .....

1 Цели и задачи освоения дисциплины

Цель 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 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 1 «Дисциплины (модули)».

Пререквизиты дисциплины: *Отсутствуют.*

Постреквизиты дисциплины: *Отсутствуют.*

3 Требования к результатам обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих результатов обучения

Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций	Формируемые компетенции
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	ОК-8 готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность

4 Структура и содержание дисциплины

4.1 Структура дисциплины

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

Вид работы	Трудоемкость, академических часов	
	6 семестр	всего
Общая трудоёмкость	**72**	**72**
Контактная работа:	**24,25**	**24,25**
Лекции (Л)	16	16
Практические занятия (ПЗ)	8	8
Промежуточная аттестация (зачет, экзамен)	0,25	0,25
Самостоятельная работа: *- самостоятельное изучение раздела 1;* *- самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий);* *- подготовка к рубежному контролю и т.п.)*	**47,75** *40* *4* *3,75*	**47,75** *40* *4* *3,75*
Вид итогового контроля	**зачет**	

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

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 эффективность 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 нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-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. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

Тема 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра.

I 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 конкретное 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 упражнения и спортом по результатам показателей контроля.

Раздел № 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.).

б) заочная форма обучения

Раздел № 1 Теоретический раздел

Тема 1. Основы теории физической культуры: *понятия, значение, ценности, компоненты и правовые основы физической культуры и спорта.*

Тема 2. Общая физическая и специальная спортивная подготовка в системе физического воспитания. *Принципы, средства и методы физического воспитания. Воспитание физических качеств. Формы занятий, коррекция физического развития и телосложения. Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий. Объем и интенсивность нагрузки.*

Тема 3. Методико-практические основы физической культуры и спорта: *Закаливание организма, массаж, требования к организации учебно-тренировочных занятий. Особенности выбора вида спорта или систем физических упражнений. Организация и проведение спортивных соревнований. Формирование мотивов физкультурной деятельности*

Тема 4. Основы теории спорта. *Понятия и классификация видов спорта и физических упражнений. Тренировка: техника, тактика, периодизация и моделирование спортивной подготовки. Понятие спортивная форма. Средства восстановления. Врачебно-педагогический контроль над состоянием здоровья.*

4.3 Лекционные и практические занятия

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
1	1	Тема 1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности студентов	2
2		Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры	2
3		Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	2
4		Тема 4. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности.	2
5		Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	2
6		Тема 6. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	2
7		Тема 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра	2
8		Тема 8. Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль занимающихся за состоянием своего организма	2
		Итого теоретический раздел:	**16**
9	2	Тема 1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.	2
10	2	Тема 2. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности	2
11	2	Тема 3. Методы оценки и коррекции осанки, телосложения.	2
12	2	Тема 4. Средства и методы восстановления организма при занятиях физической культурой и спортом (гидропроцедуры, аутотренинг и т. д.).	2
		Итого методико-практический раздел:	**8**

4.4 Самостоятельное изучение разделов дисциплины

№ раздела	Тема	Кол-во часов
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.	8

№ раздела	Тема	Кол-во часов
1	Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля.	8
	Итого:	**40**

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 професс. обр. Бакалавриат) – ISBN 978-5-7695-9699-5. - 20 экземпляров.
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. – Режим доступа: http://library.ogti.orsk.ru/global/metod/metod2016_01_06.pdf /.

5.2 Дополнительная литература

1. 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
2. Правовые основы физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Т.Э. Зульфугарзаде. — М. : ИНФРА-М, 2017. — 140 с. – ISBN 978-5-16-012700-2 – Режим доступа: http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=809916
3. Теория и методика оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс]: Учебное пособие / Третьякова Н.В., Андрюхина Т.В., Кетриш Е.В. - М.:Спорт, 2016. - 280 с. – ISBN 978-5-906839-23-7 – Режим доступа: http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=913089
4. 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/

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 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. Физическая культура. Здоровая нация. Успешная страна / режим доступа : http://физическая-культура.рф

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: № 2К/17 от 02.06.2017 г.
Офисный пакет	Microsoft Office	
Текстовый редактор	Notepad++	Свободное ПО, https://notepad-plus-plus.org/
Интернет-браузер	Google Chrome	Бесплатное ПО, http://www.google.com/intl/ru/policies/terms/
	Яндекс.Браузер	Бесплатное ПО, https://yandex.ru/legal/browser_agreement/
Пакет программ для создания и просмотра электронных книг и учебников	SunRav BookOffice	Лицензионный сертификат от 14.06.2011 г., корпоративная лицензия на неограниченное число рабочих мест
Программа для создания тестов, проведения тестирования и обработки его результатов	SunRav TestOfficePro	Лицензионный сертификат от 14.06.2011 г., корпоративная лицензия на неограниченное число рабочих мест

6 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Наименование помещения	**Материальное-техническое обеспечение**
Учебные аудитории: - для проведения занятий лекционного типа, семинарского типа;	Учебная мебель, доска, мультимедийное оборудование (проектор, экран, ноутбук с выходом в сеть «Интернет»)
- для групповых и индивидуальных консультаций;	Учебная мебель, доска, персональные компьютеры с выходом в локальную сеть и сеть «Интернет»
Спортивный комплекс: спортивный зал	Спортивный инвентарь (мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные; скакалки, маты, лыжи, теннисные ракетки, теннисные столы)
Помещение для самостоятельной работы обучающихся, для курсового проектирования (выполнения курсовых работ) (2-311)	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 следующе наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядные пособия:

- презентации к курсу лекций.

ЛИСТ
согласования рабочей программы

Направление подготовки: 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
код и наименование

Профили: «Математика», «Физика»

Дисциплина: Б.1.Б.5 Физическая культура и спорт

Форма обучения: очная
(очная, очно-заочная, заочная)

РЕКОМЕНДОВАНА заседанием кафедры
Кафедра физического воспитания
наименование кафедры

протокол № 10 от "07" июня 2017 г.

Ответственный исполнитель, заведующий кафедрой
Кафедра физического воспитания — О. В. Морозов
наименование кафедры *подпись* *расшифровка подписи*

Исполнители:
Доцент кафедры ФВ — О. В. Морозов
должность *подпись* *расшифровка подписи*

СОГЛАСОВАНО:
Председатель методической комиссии по направлению подготовки
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) — С. М. Абрамов
код наименование *личная подпись* *расшифровка подписи*

Заведующий библиотекой
личная подпись *расшифровка подписи*

Начальник ИКЦ — М. В. Сапрыкин
личная подпись *расшифровка подписи*

Рабочая программа зарегистрирована в ИКЦ 44.03.05.МФ.05/08.2017
учетный номер

Начальник ИКЦ — М. В. Сапрыкин
личная подпись *расшифровка подписи*