

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

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

«Русский язык», «Литература»
(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Тип образовательной программы

Программа бакалавриата

Квалификация


Бакалавр

Форма обучения

Очная


г. Орск 2021

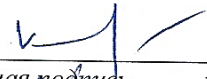
Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры безопасности жизнедеятельности и физической культуры протокол № 11 от «16» сентя 2021 г.

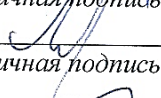
Заведующий кафедрой
безопасности жизнедеятельности и физической культуры  О.В. Даниленко
наименование кафедры подпись расшифровка подписи

Исполнитель:
Доцент  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
наименование личная подпись расшифровка подписи

Заведующий библиотекой  М.В. Камышанова
личная подпись расшифровка подписи

Начальник ИКЦ  М.В. Сапрыкин
личная подпись расшифровка подписи

© 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-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: 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 подготовленности к профессиональной деятельности личности. УК-7-В-2 -определять и оценивать основные способы влияния физической нагрузки на организм; - применять знания, умения и навыки для организации самостоятельных занятий по

Код и наименование формируемых компетенций	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций
		<p>физической культуре с целью профилактики профессиональных заболеваний и утомления на рабочем месте.</p> <p>Владеть: УК-7-В-1 -основными методами оценки физической подготовленности для обеспечения профессиональной деятельности; - средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p>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	
	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: - составление комплексов физических упражнений - написание рефератов	47,75	47,75
Вид итогового контроля	зачет	

Разделы дисциплины, изучаемые в 6 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		всего	аудиторная работа			внеауд. работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1	Социально-биологические основы физической культуры	4	2	-		4
2	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Физическая культура в регулировании работоспособности	4	2	-		4
3	Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания	4	2	-	-	4
4	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	4	2	-	-	4
5	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или	4	2	-	-	4

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		всего	аудиторная работа			внеауд. работа
			Л	ПЗ	ЛР	
	систем физических упражнений.					
6	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	4	2	-	-	4
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	-	8	-	20
	Итого:	72	16	8	-	48
	Всего:	72	16	8	-	48

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

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
1	9	Вводное занятие ОФП, техника безопасности, правила поведения, требования к форме.	2
2	9	Совершенствование взаимодействий в игровой практике, сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Срезка, подрезка. Игровая и судейская практика.	2
3	9	Воспитание силовой выносливости посредством упражнений с гирями.	2
4	9	Воспитание физических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости. Подготовка к выполнению комплекса «ГТО»	2
		Итого:	8

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.

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

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
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. Теоретико-методологические основы физической культуры и спорта.	2
10	2	Тема 2. Методико-практические основы физической культуры и спорта.	2
11	2	Тема 3. Формы организации физкультурных занятий в физическом воспитании.	2
12	2	Тема 4. Основы спортивной тренировки и коррекции физического развития.	2
		Итого методико-практический раздел:	8
		Самостоятельное изучение разделов дисциплины	
-	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
		Итоговая форма контроля – зачет	
		Итого самостоятельное изучение разделов:	48
		Итого:	72

4.4 Самостоятельное изучение разделов дисциплины

№ раздела	Тема	Кол-во часов самостоятельных занятий
1	Тема 1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности студентов	6
2	Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры	5
3	Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	4
4	Тема 4. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности.	5
5	Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	6
6	Тема 6. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	4
7	Тема 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра	4
2	Тема 1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.	4
2	Тема 2. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности	4
2	Тема 3. Методы оценки и коррекции осанки, телосложения.	2
-	Подготовка письменной работы (реферат) по элективным дисциплинам (модулям)	4
Итого:		48

Особенности аттестации студентов, исходя из уровня физической подготовленности и состояния здоровья

Для практических занятий физической культурой в соответствии с состоянием здоровья и уровнем физической подготовленности студенты распределяются в основные и специально-медицинские группы и группы студентов, полностью освобожденных от занятий физической культурой. Студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья (на основании медицинских документов) переходят в специальную медицинскую группу, занимаются по индивидуальным заданиям преподавателя. Сдают отчет по освоению и использованию собственной оздоровительной программы, освобождаются от выполнения контрольных нормативов, запрещенных в соответствии с отклонениями в состоянии здоровья.

Студенты, полностью освобожденные от занятий физической культурой по состоянию здоровья, занимаются по индивидуальной программе, самостоятельно составляют комплексы упражнений различной направленности с учетом отклонений в здоровье. Под руководством преподавателя определяют тесты индивидуального уровня физической подготовленности, самостоятельно ведут дневник самоконтроля, по которому ежемесячно отчитываются. Студенты, освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, в начале каждого семестра получают темы для выполнения рефератов. В конце каждого семестра проводится устный опрос по выполненному реферату.

В качестве критериев результативности учебных занятий выступают требования и показатели, основанные на использовании двигательной активности не ниже определенного минимума. В соответствии с положением о текущем, рубежном контроле успеваемости и промежуточной аттестации от 06.06. 17г. № 35-Д, для получения зачета студент обязан получить 70% посещаемости учебных часов. Учитывается регулярность посещения обязательных занятий, выполнение

обязательных тестов, разработанных на кафедре физического воспитания, заданий по учебно-методической практике и профессионально-прикладной физической подготовке с учетом специфики подготовки бакалавров и специалистов.

Итоговый контроль (зачет) это результат сформированности физической культуры студента через комплексную проверку теоретических знаний, методических и практических умений, совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции; воспитание скоростной и специальной выносливости. характеристику общей физической, спортивно-технической подготовленности студента, его психофизической готовности к профессиональной деятельности.

Выполнение обучающимися нормативов «ГТО» в текущем семестре засчитывается в качестве промежуточной аттестации по дисциплине.

Примерные темы рефератов для студентов, полностью освобожденных от занятий (с медицинской справкой)

1. Лечебная физическая культура и рекомендуемые средства физической культуры в профилактике различных заболеваний.
2. Лечебная физическая культура при миопии.
3. Врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травматизма в спорте.
4. Здоровый образ жизни (ЗОЖ), физическая культура в регулировании работоспособности.
5. Оздоровительная направленность аэробной физической нагрузки.
6. Значение нетрадиционных видов спорта в профилактике различных заболеваний. общей выносливости.
7. Основные положения методики закаливания.
8. Подбор различных комплексов физических упражнений в коррекции телосложения и физического развития.
9. Влияние двигательной активности на системы организма.
10. Физическая культура и спорт в России (история и современность).
11. Средства и методы физического воспитания в психофизической подготовке к дальнейшей профессиональной деятельности.

Примерные темы рефератов для студентов, временно освобожденных от практических занятий (с медицинской справкой)

1. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.
2. Основы рационального питания при различных режимах двигательной активности.
3. Влияние двигательной активности на адаптацию человека к различным условиям внешней среды.
4. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.
5. Динамика измерений показателей пульса и кровяного давления при мышечной деятельности.
6. Виды физических нагрузок и их интенсивность. Зоны интенсивности.
7. Интервальная нагрузка. Сочетание аэробной и силовой нагрузок.
8. Контроль и самоконтроль, профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.
9. Этапы обучения двигательным действиям в процессе физического воспитания.
10. Аэробная нагрузка в коррекции телосложения и веса. Адаптация к физическим нагрузкам.

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 проф. 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.

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: <https://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: <https://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 Open Value Subscription – Education Solutions (OVS-ES) по договору: № 3В/20 от 01.06.2020 г.
Офисный пакет	Microsoft Office	
Интернет-браузер	Internet Explorer	Является компонентом операционной системы Microsoft Windows
	Google Chrome	Бесплатное ПО, http://www.google.com/intl/ru/policies/terms/
	Яндекс Браузер	Бесплатное ПО, https://yandex.ru/legal/browser_agreement/
Просмотр и печать файлов в формате PDF	Adobe Reader	Бесплатное ПО, http://www.adobe.com/ru/legal/terms.html

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: - 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»)
Спортзал корпуса № 1.	Волейбольные, футбольные мячи, спортивный инвентарь