

Минобрнауки России

Бузулукский гуманитарно-технологический институт (филиал)  
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения  
высшего образования  
«Оренбургский государственный университет»

Кафедра биоэкологии и техносферной безопасности

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ДИСЦИПЛИНЫ**

*«Б1.Д.Б.5 Физическая культура и спорт»*

Уровень высшего образования

**БАКАЛАВРИАТ**

Направление подготовки

44.03.04 Профессиональное обучение (по отраслям)  
(код и наименование направления подготовки)

Энергетика

(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Квалификация

Бакалавр

Форма обучения

Очная

Год набора 2022

Рабочая программа дисциплины «Б1.Д.Б.5 Физическая культура и спорт» рассмотрена и утверждена на заседании кафедры

Кафедра биоэкологии и техносферной безопасности

*наименование кафедры*

протокол № 04 от "11" 02 2022г.

Декан строительно-технологического факультета

*наименование факультета*



*подпись*

И.В. Завьялова

*расшифровка подписи*

*Исполнители:*

Старший преподаватель

*должность*



*подпись*

А.П. Девяткина

*расшифровка подписи*

*должность*

*подпись*

*расшифровка подписи*

**СОГЛАСОВАНО:**

Заместитель директора по НМР

*личная подпись*



М.А. Зорина

*расшифровка подписи*

Председатель методической комиссии по направлению подготовки

44.03.04 Профессиональное обучение (по отраслям)

*код наименование*

*личная подпись*

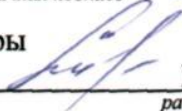


О.С. Манакова

*расшифровка подписи*

Уполномоченный по качеству кафедры

*личная подпись*



М.А. Щебланова

*расшифровка подписи*

© Девяткина А.П., 2022

©БГТИ (филиал) ОГУ 2022

## 1 Цели и задачи освоения дисциплины

### Цели освоения дисциплины:

- создание условий, для формирования способностей использовать методы и средства физической культуры при поддержании должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

### Задачи:

- способствовать формированию специальных теоретических знаний основных средств, приемов и методов физической культуры и спорта;
- способствовать формированию умений использовать различные методы, приемы и средства физической культуры и спорта;
- способствовать овладению системой практических умений и навыков использования средств и методик физической культуры и спорта;
- формирование способностей регулирования динамики физических воздействий и использования восстановительных мероприятий на занятиях физической культурой и спортом.

## 2 Место дисциплины в структуре образовательной программы

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

Пререквизиты дисциплины: *Отсутствуют*

Постреквизиты дисциплины: *Б1.Д.Б.3 Безопасность жизнедеятельности*

## 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	<b>Знать:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- основные теоретические понятия и содержание физической культуры и спорта;</li><li>- основные понятия социально-биологических основ физической культуры;</li><li>- основные понятия и содержание общей физической и спортивной подготовке в системе физического воспитания студентов;</li><li>- основные понятия и содержание ОФП и спортивной подготовки;</li><li>- основные понятия и содержание методик самостоятельных занятий физическими упражнениями;</li><li>- основные понятия и содержание здорового образа жизни, здоровьесберегающих технологий на всех жизненных этапах развития личности.</li></ul> <b>Уметь:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- подбирать и применять методы и средства физической культуры и спорта для совершенствования основных физических</li></ul>

Код и наименование формируемых компетенций	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций
		<p>качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать средства, методы, приемы самоконтроля и оценки физического состояния на самостоятельных занятиях;</li> <li>- использовать средства и приемы здоровьесберегающих технологий на всех жизненных этапах развития личности;</li> <li>- регулировать динамику физических воздействий и умело использовать восстановительные мероприятия при самостоятельных занятиях физической культурой и спортом.</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическими навыками применения физических упражнений, методов физической культурой и спорта для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервноэмоционального утомления на рабочем месте.</li> </ul>

#### 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
<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> - написание реферата (Р); - самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий); - подготовка к практическим занятиям; - подготовка к рубежному контролю и т.п.)	<b>31,75</b>	<b>31,75</b>
<b>Вид итогового контроля</b>	<b>зачет</b>	

Разделы дисциплины, изучаемые в 6 семестре

№	Наименование разделов	Количество часов
---	-----------------------	------------------

раздела		всего	аудиторная работа			внеауд. работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1	Социально-биологические основы физической культуры. Их воздействие на организм и жизнедеятельность.	4	2	-	-	2
2	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.	8	2	-	-	6
3	Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.	12	2	8	-	2
4	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	8	2	-	-	6
5	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	20	2	12	-	6
6	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	12	2	2	-	8
7	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).	4	2	2	-	-
8	Олимпийские игры.	4	2	-	-	2
	Итого:	72	16	24	-	32
	Всего:	72	16	24	-	32

## 4.2 Содержание разделов дисциплины

**Раздел 1. Социально-биологические основы физической культуры. Их воздействие на организм и жизнедеятельность.** Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека. Утомление при физической и умственной работе: компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое. Восстановление. Биологические ритмы и работоспособность. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм. Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Обмен веществ и энергии, кровь и кровообращение, сердце и сердечно-сосудистая система, дыхательная система, опорно-двигательный аппарат (костная система, суставы, мышечная система), органы пищеварения и выделения, сенсорные системы, железы внутренней секреции, нервная система.

**Раздел 2. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.** Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студента. Изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения. Степень влияния факторов физиологического, физического, психического характера на работоспособность студентов. Влияние на работоспособность периодичности ритмических процессов в организме. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в учебном дне, неделе, семестре, учебном году. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период экзаменационной сессии. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика.

**Раздел 3. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.** Методические принципы физического воспитания. Принцип сознательности и активности. Принцип наглядности. Принцип доступности. Принцип систематичности. Принцип динамичности (постепенное усиление развивающихся факторов). Методы физического воспитания. Метод регламентированного упражнения. Игровой метод. Соревновательный метод. Использование словесных и сенсорных методов. 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. Спортивная подготовка. Цели и задачи спортивной подготовки. Структура подготовленности спортсмена: техническая, физическая, тактическая, психическая. Интенсивность физических нагрузок. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС).

**Раздел 4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.** Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность. Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями, формы самостоятельных занятий. Содержание самостоятельных занятий. Возрастные особенности содержания занятий. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной деятельности. Управление процессом самостоятельных занятий.

**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 спорта в основном и спортивном отделениях. Специальные зачетные требования и нормативы. Спорт в свободное время студентов. Выбор видов спорта и систем физических упражнений с целью укрепления здоровья, коррекции отдельных недостатков физического развития и телосложения; повышения функциональных возможностей организма; психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности и овладения жизненно необходимыми умениями и навыками; достижения наивысших спортивных результатов.

**Раздел 6. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.** Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Виды диагностики, их цели и задачи. Диспансеризация. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями и спортом, его содержание и периодичность. Самоконтроль, его цель и задачи. Основные методы самоконтроля. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Критерии оценки самоконтроля. Дневник самоконтроля. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

**Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).** Краткая историческая справка. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи. Место ППФП в системе физического воспитания. Основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов. Дополнительные факторы, влияющие на содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Орга-

низация, формы и средства ППФП в вузе. ППФП студентов на учебных занятиях и во внеучебное время. Система контроля профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.

**Раздел 8. Олимпийские игры.** Краткая характеристика некоторых видов спорта. Начало Олимпийских игр. Древние Олимпийские игры. Олимпийские игры современности. Краткая характеристика некоторых видов спорта: баскетбол, волейбол, настольный теннис, плавание. Этапы развития видов спорта. Разновидность баскетбола (стритбол), волейбола (пляжный), плавания.

### 4.3 Практические занятия (семинары)

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
1	3	Требования безопасности на занятиях общей физической подготовки (ОФП). Составить комплекс физических упражнений для развития гибкости.	2
2	3	Составить комплекс физических упражнений для воспитания быстроты. Развитие техники челночного бега.	2
3	3	Составить комплекс физических упражнений для воспитания выносливости. Функциональная тренировка со скакалкой.	2
4	3	Составить комплекс физических упражнений на развитие мышц брюшного пресса.	2
5-10	5	Требования безопасности на занятиях по волейболу. Средства и методы совершенствования технико-тактических упражнений в защите, нападении.	12
11	6	Диагностика и самодиагностика организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.	2
12	7	Составить комплекс физических упражнений дыхательной гимнастики.	2
		Итого:	24

## 5 Учебно-методическое обеспечение дисциплины

### 5.1 Основная литература

1 Физическая культура и физическая подготовка: учебник [Электронный ресурс]/ И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, В.Я. Кикоть и др. ; ред. В.Я. Кикоть, И.С. Барчуков. - Москва : Юнити-Дана, 2012. - 432 с. - ISBN 978-5-238-01157-8. - Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573>.

2 Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник [Электронный ресурс] /С.П. Евсеев. – Москва : Спорт, 2016. - 616 с. : - ISBN 978-5-906839-42-8; Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454238> .

### 5.2 Дополнительная литература

1 Чертов, Н.В. Физическая культура : учебное пособие [Электронный ресурс]. / Н.В. Чертов. - Ростов-на-Дону : Издательство Южного федерального университета, 2012. - 118 с. - библиогр. с: С. 112. - ISBN 978-5-9275-0896-9. Режим доступа : <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241131>.

2 Волейбол. Баскетбол. Гандбол: Организация и проведение соревнований по спортивным играм: учебное пособие [Электронный ресурс]. / В.Ф. Мишенькина, Ю.Н. Эртман, Е.Ю. Ковыршина, В.Ф. Кириченко. - Омск: СибГУФК, 2014. - 136с.: - Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429370> .

3 Физическая культура: учебное пособие [Электронный ресурс]. / Ю.И. Евсеев. - 9-е изд., стер. - Ростов-на-Дону : Издательство «Феникс», 2014. - 448 с. - ISBN 978-5-222-21762-7. - Режим доступа : <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591>.

4 Физическая культура в юридическом вузе [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / И.В. Лазарев, А.А. Ромашов. - Москва: РАП, 2013. - 240 с. - ISBN 978-5-93916-373-6. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/518252> .

### 5.3 Периодические издания

Здоровье населения и среда обитания: журнал. - Москва: ФБУЗ Федеральный центр гигиены и эпидемиологии, 2018.

Физкультура и спорт: журнал. - Москва: Издательство Физкультура и спорт, 2018.

Физиология человека: журнал. - Москва: Наука, 2018.

### 5.4 Интернет-ресурсы

<http://minsportturizm.orb.ru> – Сайт Министерства физической культуры, спорта и туризма Оренбургской области

<https://www.gto.ru/> – Официальный сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

<http://www.fizkultura-vsem.ru/> - Физкультура для всех: для детей и взрослых

<http://www.fizkult-ura.ru/> - Сайт проекта «ФизкультУРА»

<https://openedu.ru/course/spbstu/PHYSICUL/?subscribe=yes> – «Открытое образование», МООК: «Физическая культура»

<https://universarium.org/catalog> - «Универсариум», Курсы, МООК: «Физическая культура и спорт»;

<https://www.lektorium.tv/mooc> - «Лекториум», МООК: «Физическая культура и спорт»

### 5.5 Программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы современных информационных технологий

Веб-приложение «Универсальная система тестирования БГТИ»

<http://www.infosport.ru/> - Спортивная Россия

<http://window.edu.ru/> - единое окно доступа к образовательным ресурсам

База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ - <https://www.minsport.gov.ru/sport/physicalculture/statisticheskaya-inf>.

Яндекс браузер

MicrosoftWindows

Портал гуманитарное образование // Режим доступа: <http://www.humanities.edu.ru>.

Федеральный портал Российское образование // Режим доступа: <http://www.edu.ru>

[www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru) – Министерство спорта РФ

### 6 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Аудитории для проведения занятий лекционного типа оснащены следующим оборудованием: переносной мультимедиа-проектор и проекционный экран, переносной ноутбук, специализированная мебель.



Спортивный зал. Спортивный инвентарь: маты, скакалки, мячи волейбольные, мячи баскетбольные, перекладина.

Аудитории для проведения групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, помещение для самостоятельной работы оснащены комплектами специализированной мебели, компьютерами с подключением к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду БГТИ.

***К рабочей программе прилагаются:***

- Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине;
- Методические указания по освоению дисциплины.