

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.13 Физическая культура и спорт»*

Уровень высшего образования

**БАКАЛАВРИАТ**

Направление подготовки

*44.03.01 Педагогическое образование*

(код и наименование направления подготовки)

*Дошкольное образование*

(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Квалификация

*Бакалавр*


Форма обучения

*Заочная*

Год набора 2024

Рабочая программа дисциплины «Б1.Д.Б.13 Физическая культура и спорт» рассмотрена и утверждена на заседании кафедры биоэкологии и техносферной безопасности

протокол № 6 от «21» февраля 2024 г.

Декан строительного-технологического факультета  И. В. Завьялова  
*наименование факультета* *подпись* *расшифровка подписи*

Исполнители:

Доцент кафедры общепрофессиональных и технических дисциплин  М.А. Вильданова  
*должность* *подпись* *расшифровка подписи*

Ст. преподаватель кафедры БЭТБ  А.П. Девяткина  
*должность* *подпись* *расшифровка подписи*

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по НМР  М. А. Зорина  
*личная подпись* *расшифровка подписи*

Председатель методической комиссии по направлению подготовки  
44.03.01 Педагогическое образование  Н.А. Гаврилова  
*код наименование* *личная подпись* *расшифровка подписи*

Уполномоченный по качеству кафедры  В. А. Байсыркина  
*личная подпись* *расшифровка подписи*

## 1 Цели и задачи освоения дисциплины

**Цель (цели)** освоения дисциплины: формирование способности поддерживать уровень физической подготовки, для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

### Задачи:

- сформировать специальные теоретические знания об основах физической культуры, содержании общей физической и спортивной подготовки в системе физического воспитания;
- сформировать умения в использовании различных методов, приемов и средств в области физической культуры и спорта;
- сформировать способности самостоятельного овладения системой практических умений и навыков использования приемов и средств в области физической культуры и спорта;
- сформировать способности самостоятельного регулирования динамики физических воздействий и использования восстановительных мероприятий в области физической культуры.

## 2 Место дисциплины в структуре образовательной программы

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

Пререквизиты дисциплины: *Б1.Д.Б.11 Тайм-менеджмент, Б1.Д.Б.12 Безопасность жизнедеятельности*

Постреквизиты дисциплины: *Б1.Д.Б.33 Теория и технологии физического воспитания детей*

## 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 и спорта;</li><li>- основные понятия и содержание общей физической и спортивной подготовки в системе физического воспитания студентов;</li><li>- основные понятия и содержание ОФП и спортивной подготовки.</li></ul> <b>Уметь:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств;</li><li>- использовать средства, методы, приемы самоконтроля и оценки физического состояния на самостоятельных занятиях;</li><li>- регулировать динамику физических воздействий и умело использовать восстановительные мероприятия при самостоя-</li></ul>

Код и наименование формируемых компетенций	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций
		тельных занятиях физической культурой. <b>Владеть:</b> - практическими навыками физических упражнений и методов физической культурой, для поддержания высокого уровня физической подготовки обеспечивающего полноценную деятельность.

## 4 Структура и содержание дисциплины

### 4.1 Структура дисциплины

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)	0,25	0,25
<b>Самостоятельная работа:</b> <i>выполнение индивидуального творческого задания (ИТЗ); - изучение разделов курса в системе электронного обучения; - проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий.</i>	<b>65,75</b>	<b>65,75</b>
<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	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	24	2	-	-	22
2	Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания студентов.	24	2	-	-	22
3	Методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль в процессе физического воспитания.	24	2	-	-	22
	Итого:	72	6	-	-	66
	Всего:	72	6	-	-	66

### 4.2 Содержание разделов дисциплины

**Раздел 1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.** Основные понятия: физическая культура, спорт, физическое воспитание, физическое развитие, физическое совершенство, физическая и функциональная подготовленность, психофизическая подготовка, ценности физической культуры, профессиональная направленность физического воспитания. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Основные этапы развития физической культуры и спорта в стране. Основы законодательства

Российской Федерации о физической культуре и спорте. Ценности физической культуры. Деятельная сущность физической культуры в разных сферах жизни. Физическая культура как учебная дисциплина высшего образования и всестороннего развития будущего учителя. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Формирование физической готовности студентов разных нозологических групп к самостоятельной жизни за счет коррекции и компенсации имеющихся недостатков, развития и совершенствования сохраненных функций в процессе занятий физическими упражнениями.

**Раздел 2 Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания студентов.** Основные понятия: общая физическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка, спортивная подготовка, принципы и методы физического воспитания, физические качества, психические качества, учебно-тренировочное занятие, спортивная тренировка, периоды и этапы спортивной тренировки, спортивная форма, общая и моторная плотность занятия, интенсивность физических нагрузок, аэробный и анаэробный режим работы, энергозатраты при физической нагрузке. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, спортивная подготовка, их цели и задачи. Методические принципы физического воспитания – сознательность, активность, наглядность, доступность, систематичность, прочность. Физические упражнения как главное средство физической и спортивной тренировки. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Формы физического воспитания. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям, его структура и направленность. Структура подготовленности спортсмена. Спортивная тренировка, ее этапность и периодичность. Зоны и интенсивность физических нагрузок, методы контроля. Аэробный и анаэробный режимы тренировочных нагрузок. Спортивная форма, ее приобретение и сохранение. Значение мышечной релаксации. Коррекция физического развития, телосложения, физической и функциональной подготовленности студентов. Физические упражнения в режиме трудового и учебного дня. Способы регулирования физической нагрузки студентов с различными видами нарушений в процессе физического воспитания (занятия физической культурой, коррекционные и рекреативные занятия, спортивные тренировки, самостоятельные занятия). Показания и противопоказания к физическим; нагрузкам. Регулирование психофизической нагрузки лиц с различными видами нарушений.

**Раздел 3 Методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль в процессе физического воспитания.** Основные понятия: формы самостоятельных занятий, мотивация двигательной активности, гигиена физических упражнений, врачебно-педагогический контроль, диагностика состояния здоровья, физическое состояние, функциональные пробы, критерии физического развития, антропометрические показатели, тест, номограмма, самоконтроль. Мотивация, направленность, формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий различной направленности в зависимости от возраста, физической подготовленности, природных и социальных факторов. Границы интенсивности нагрузок в процессе самостоятельных занятий. Гигиена самостоятельных занятий. Гигиенические требования к рациональному распорядку дня. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Диагностика физического состояния при регулярных занятиях физическими упражнениями. Самоконтроль, его основные методы, показатели, критерии оценки, дневник самоконтроля. Методы стандартов, индексов, функциональных проб, упражнений – тестов для оценки физического развития, физической подготовленности и функционального состояния организма. Использование показателей контроля в коррекции содержания и методики занятий физическими упражнениями.

## **5 Учебно-методическое обеспечение дисциплины**

### **5.1 Основная литература**

1 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>.

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. Основы здорового образа жизни / Ю. П. Кобяков.- 2-е изд. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2013. - 252с. - ISBN 978-5-222-21445-9.

4 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>.

5. Физическая культура: учебник [Электронный ресурс] / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др. – Красноярск: СФУ, 2017. – 612 с. – ISBN 978-5-7638-3640-0; – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151>.

6. Гришина, Ю.И. Общая физическая подготовка: Знать и уметь / Ю.И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Издательство «Феникс», 2010. – 250 с.: ил. – (Высшее образование). – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271497> (дата обращения: 06.11.2019). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-222-16306-1. – Текст: электронный.

## 5.3 Периодические издания

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».

## 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

Microsoft Windows

Линукс Ред ОС 7.1

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

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

## **6 Материально-техническое обеспечение дисциплины**

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

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 ОГУ и филиала.