

Минобрнауки России  
Бузулукский гуманитарно-технологический институт (филиал) ОГУ  
федерального государственного бюджетного образовательного  
учреждения высшего образования  
**«Оренбургский государственный университет»**  
Кафедра биоэкологии и техносферной безопасности

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

ДИСЦИПЛИНЫ

*«Б1.Д.Б.4 Физическая культура и спорт»*

Уровень высшего образования

**БАКАЛАВРИАТ**

Направление подготовки

08.03.01 Строительство

(код и наименование направления подготовки)

Промышленное и гражданское строительство  
(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Квалификация

Бакалавр

Форма обучения

Очная

Год набора 2019

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры

биоэкологии и техносферной безопасности

наименование кафедры

протокол № 5 от "22" 01 2019г.

Первый заместитель директора по УР

должность

подпись



расшифровка подписи

Е.В. Фролова

Исполнители:

Ст. преподаватель

должность

подпись



расшифровка подписи

О.В. Шелякова

должность

подпись

расшифровка подписи

СОГЛАСОВАНО:

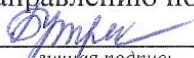
Председатель методической комиссии по направлению подготовки

08.03.01 Строительство

код наименование

личная подпись


расшифровка подписи



Заведующий библиотекой

личная подпись

расшифровка подписи



Т.А Лопатина

## 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;

- способствовать формированию умений использовать различные методы, приемы и средства физической культуры;

- способствовать овладению системой практических умений и навыков использования средств и методик физической культуры;

- формирование способностей регулирования динамики физических воздействий и использования восстановительных мероприятий на занятиях физической культурой.

## 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	<b>Знать:</b> - основные теоретические понятия и содержание физической культуры и спорта; - основные понятия социально-биологических основ физической культуры; - основные понятия и содержание общей физической и спортивной подготовке в системе физического воспитания студентов; - основные понятия и содержание ОФП и спортивной подготовки; - основные понятия и содержание методик самостоятельных занятий физическими упражнениями. <b>Уметь:</b> - подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств; - использовать средства, методы, приемы самоконтроля и оценки физического состо-

Код и наименование формируемых компетенций	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций
		<p>яния на самостоятельных занятиях;</p> <p>- регулировать динамику физических воздействий и умело использовать восстановительные мероприятия при самостоятельных занятиях физической культурой.</p> <p><b>Владеть:</b></p> <p>- практическими навыками применения физических упражнений, методов физической культурой при поддержании должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</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
<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> - <i>написание реферата (Р);</i> - <i>самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий);</i> - <i>подготовка к практическим занятиям;</i> - <i>подготовка к рубежному контролю.</i>	<b>31,75</b>	<b>31,75</b>
<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. Их воздействие на организм и жизнедеятельность.	6	2	-	-	4
2	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.	6	2	-	-	4

3	Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.	14	2	8	-	4
4	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	6	2	-	-	4
5	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	18	2	12	-	4
6	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	6	2	-	-	4
7	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).	10	2	4	-	4
8	Олимпийские игры.	6	2	-	-	4
	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. Психфизиологические 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 фи-

зических 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. Организация, 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). Комплекс физических упражнений для развития гибкости.	2
2	3	Комплекс физических упражнений для воспитания быстроты. Развитие техники челночного бега.	2
3	3	Комплекс физических упражнений для воспитания выносливости. Функциональная тренировка со скакалкой.	2
4	3	Комплекс физических упражнений на развитие мышц брюшного пресса.	2
5-10	5	Требования безопасности на занятиях по волейболу. Совершенствование технико-тактических упражнений в защите, нападении.	12
11-12	7	Комплекс физических упражнений дыхательной гимнастики. Комплекс физических упражнений для воспитания ловкости.	4
		Итого:	24

## 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 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>.

3 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>.

4 Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс] / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, В.Я. Кикоть и др.; ред. В.Я. Кикоть, И.С. Барчуков. – Москва : Юнити-Дана, 2015. – 432 с. – ISBN 978-5-238-01157-8. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573>.

### 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. - М.: 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.

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

Физиология человека: журнал. - Москва: Наука.

### 5.4 Интернет-ресурсы

«Физкультура и спорт. Теория и методика физического воспитания и спорта» - Режим доступа: [www.fizkulturasport.ru](http://www.fizkulturasport.ru)

«Министерство физической культуры и спорта Оренбургской области» - [Режим доступа: www.minsportturizm.orb.ru](http://www.minsportturizm.orb.ru)

«Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)» - Режим доступа: [www.gto.ru](http://www.gto.ru)

«Физическая культура будущего» - Режим доступа: [www.fizkult-ura.ru](http://www.fizkult-ura.ru)

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

- Операционная система Microsoft Windows.
- Офисный пакет приложений Microsoft Office.
- Веб-приложение «Универсальный тестовый комплекс БГТИ».
- Яндекс браузер.
- Консультант Плюс [Электронный ресурс].: справочно-правовая система / Компания Консультант Плюс. - Режим доступа: <http://www.consultant.ru/>
- LibreOffice - свободный офисный пакет программ, включающий в себя текстовый и табличный редакторы, редактор презентаций и другие офисные приложения.
- VLC - свободно распространяемый кроссплатформенный медиапроигрыватель.
- [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru) – Министерство спорта РФ
- <http://www.infosport.ru/> - Спортивная Россия
- <http://window.edu.ru/> - Единое окно к образовательным ресурсам

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

Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, для проведения групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Аудитории укомплектованы специализированной мебелью, аудиторной доской и оснащены техническими средствами обучения (переносной мультимедиа-проектор, проекционный экран, ноутбук переносной), служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Учебная аудитория (компьютерный класс) для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации оборудована специализированной мебелью, аудиторной доской и необходимыми техническими средствами (проекционный экран, ноутбук переносной, стационарный мультимедиа-проектор, стационарные компьютеры для преподавателя и лаборанта, компьютеры для обучающихся, плоттер).

Помещение для самостоятельной работы оснащено комплектом специализированной мебели.

Компьютерный класс и помещение для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой, подключенной к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду ОГУ.

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